

Giugno 2025 - € 1,50

GialloZafferano

**6 Verdure
ripiene**
tante idee
ricche di gusto

**Le ricette con la
friggitrice ad aria**

di Benedetta Rossi



**nuova
rubrica**

**Dolci con
frutta fresca**

**Scuola
di cucina**

con Ludovica Gargari
Resident Chef
GialloZafferano



Il gusto del pomodoro

**Protagonista della tavola estiva, regala colore e sapore a ogni
preparazione, dalle torte salate ai primi e secondi piatti.
Tutto il meglio della cucina mediterranea in un solo ingrediente**



GRUPPO MONDADORI

Anno 9 - N 1 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIP/LO - NO/199/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 6,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Côte d'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti \$ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80

IN EDICOLA IL 9 MAGGIO 2025



Morbido, profumato, delicato.



Il gusto della montagna ogni giorno sulla tua tavola.



Simona Stoppa
Direttore

BENVENUTI in cucina

Quante emozioni proviamo quando davanti a noi appare un arcobaleno? Tantissime: stupore, allegria, curiosità, meraviglia. Ecco, l'arcobaleno a tavola provoca le stesse emozioni perché la natura in questa stagione esplode nelle sue tonalità più allegre e vivaci dandoci la possibilità di consumare cibi colorati, veri e propri alleati del nostro benessere. Tra questi, i pomodori trionfano per il loro ricco contenuto di vitamine, minerali e antiossidanti, fedeli alleati di cuore, pelle e sistema immunitario. E poi ci sono i peperoni, le zucchine e le melanzane: basta tagliarli in modi diversi, consumarli crudi o cotti per rendere tutti i chicci ricchi e saporiti: riso, farro, cous cous, quinoa cosa sarebbero senza questi ortaggi multicolori? Le verdure, poi, sono sempre pronte ad accogliere altri ingredienti dando vita a farciture che nessuna fantasia, anche la più viva, può esaurire. Insomma, in questa stagione scegliamo il colore... raccoglieremo buon umore e tanto benessere!

Simona Stoppa, direttore



il consiglio di **Aurora Cortopassi** Ambassador GialloZafferano

"La pasta brisée si può acquistare già pronta, ma prepararla in casa è facile e dà grandi soddisfazioni. Usa burro freddo e acqua ghiacciata, lavora l'impasto il minimo indispensabile e fallo riposare in frigo: otterrai una base friabile e dorata, perfetta per crostate salate e torte rustiche."



giugno

sommario



18

Sfogliata caprese



66

Crostata di pesche
alla crema frangipane

RICETTE VEGETARIANE
O A BASSO CONTENUTO
DI ORIGINE ANIMALE

3 Benvenuti in cucina

Prodotto di stagione

Menu di stagione

9 Piselli

8 modi per...

12 Cucinare con i pomodori

Un mese in cucina

SUBITO PRONTO

22 4 idee per le tue frittate

Ricette con la friggitrice ad aria

26 Spiedini di salmone e
pomodorini e spiedini
di pollo al basilico

Menu subito pronto

28 Fantasie in padella

In pescheria

30 Impepata di cozze

Preparo e congelo

32 Coniglio in umido

SAPORI DELLA TRADIZIONE

36 6 insalate in chicchi

Menu sapori della tradizione

40 Sapori di Puglia

Freschezza al banco

42 Corona di sfoglia
con peperoni e stracciatella

Ricetta antispreco

43 Pesto di foglie di ravanelli

Dal macellaio

44 Spiedini marinati

SANO E LEGGERO

47 6 verdure ripiene

Menu sano e leggero

52 Ricette con la menta

Dal fruttivendolo

54 Rotolo al cioccolato
con le ciliegie

DOMENICA A TAVOLA

58 6 ricette multicolor

Menu della domenica

62 Profumo di pane

Piaceri in bottiglia

64 Bere bene

DOLCI FATTI IN CASA

68 4 dolci a base di frutta

72 L'arte della pasticceria

La borsa della spesa

74 Maggio

Menu più gusto meno spesa

78 Mangiar bene con poco

Il gusto del viaggio

Abruzzo

80 Il parco della Majella
tra paesaggi e sapori
montani

Soste golose

88 Panificio Fiore

La nostra Scuola di cucina

89 Salsa di pomodoro

Ricetta base

90 Pastella

Ricetta step by step

92 Tempura di gamberi
e zucchine

In più...

Indispensabili

84 A tavola

Indispensabili

88 In cucina

Schede ricette

94 Multicolor

Speciale **GREEN** -OROGEL

Ricette e ispirazioni per una cucina sana creativa: scopri il Magazine Orogel!

Sei pronto a un viaggio tra **gusto, benessere e sostenibilità**?

Lasciati ispirare da tante **ricette facili, veloci e piene di colore**, ideate per valorizzare il meglio della natura. Tra le pagine troverai trend e proposte genuine per accompagnarti in cucina con spunti creativi e consigli pratici, sempre all'insegna della semplicità e del **gusto autentico delle verdure Orogel**. Un modo nuovo di vivere la cucina: più consapevole, più divertente, più vicino al ritmo delle stagioni.

Prova le ricette e lasciati ispirare.

La natura ha già fatto la sua parte, ora tocca a te!



SCARICA IL MAGAZINE E **SCOPRI LE RICETTE.**

**Il tocco in più
di Anna Fracassi
@lennesimoblog**



Perfette per la pausa pranzo o un picnic all'aperto, le insalate di riso, cereali e verdure sono un'alternativa fresca, completa e sempre diversa. Questo mix di farro e verdure, con l'aggiunta della feta, è pronto a conquistarti con i suoi profumi. Servilo con succo di lime e olio a crudo per un gusto ancora più intenso.

**Le pillole nutrizionali
di Laura Crugnola
@laura_fitnutrition**



Le verdure surgelate sono un'ottima soluzione per avere sempre a disposizione ortaggi di stagione. Il Contorno Leggerezza, grazie alla combinazione di verdure diverse, offre un mix di fibre e micronutrienti essenziali, perfetto per creare piatti bilanciati e aggiungere colore e gusto ai pasti quotidiani.

FARRO
con Contorno Leggerezza e feta.



Contorno Leggerezza.

**Il contorno non solo pronto...
Pronto a tutto!**



Meraviglia della natura.

elenco RICETTE

Antipasti

Corona di sfoglia con peperoni e stracciatella	42
Focaccia barese	87
Focaccia con pomodorini e origano	15
Hummus ai piselli	11
Hummus di ceci e pomodori arrostiti	14
Hummus di fave alla menta	52
Pan bagnato alla mediterranea	62
Pane alle verdure	11
Pesto di foglie di ravanelli	43
Sfoglia caprese	18
Sushi di gamberi, riso e avocado	46
Taralli al Negramaro con le olive	35
Torta salata con formaggio cremoso e basilico viola	15
Verdure estive croccanti, pane e gamberi con salsa alle pesche	57

Primi

Casarecce con tonno, olive nere e pomodorini	17
Conchiglioni con verdure su salsa di pomodoro e menta	58
Cous cous di verdure e seppioline	38
Crema di patate e zucchine con uova in camicia	96
Farro con olive nere, pomodori secchi, capperi e ciliegini	37
Fusilli all'ortolana con erbe aromatiche	94
Gnocchetti con coriandoli di verdure e caprino	96
Insalata di quinoa con verdure	37
Insalata di riso messicana	36
Lasagne croccanti con verdure miste	60
Mix di cereali con ceci alla mediterranea	39
Orecchiette fresche alle cime di rapa	40
Orzo con carote, piselli, zucchine, peperoni e mais	38

Pad thai con straccetti di manzo e peperoni	29
Pappa al pomodoro	18
Pasta con piselli	11
Pasta pink	78
Peperoni ripieni di quinoa e noci	48
Puccia salentina	41
Sagne e fagioli	82
Salsa di pomodoro	89
Tagliatelle con zucchine allo zenzero e menta	53
Tortillas di mais con chili di maiale piccante	94
Zucchine ripiene di risotto filante	47

Secondi

Burger vegano con patate	61
Cannellini cremosi al profumo di basilico e cocco	79
Champignon ripieni al gratin	49
Cipolle ai formaggi e amaretti	50
Coniglio in umido con uvetta e pinoli	32
Cuori di bue al forno	16
Fiori di zucca ripieni di ricotta e coulis di pomodoro	50
Torta salata con pasta fillo, spinaci e feta	p. 21
Frittata di provola e prosciutto cotto	23
Frittata di zucchine con stracciatella e pomodorini	22
Frittatine di erbette al forno	24
Frittelle di verdure	28
Girelle di frittata con spinaci e menta	23
Impepata di cozze	31
Melanzane ripiene di olive e pecorino	49
Millefoglie di legumi con salsa al basilico	61
Millefoglie di verdure con burrata	95
Millefoglie di vitello con coriandoli di verdure	59
Pallotte cac'e ove	82

Pastella	90
Pesce spada in padella con ciliegini, olive e capperi	17
Polpettine in veste di spinaci e cipollotti	59
Polpettone di vitello e prosciutto cotto	63
Rotolini di zucchine e prosciutto	95
Spiedini di pollo e verdure	27
Spiedini di salmone e pomodorini	26
Spiedini marinati	45
Tempura di gamberi e zucchine	92

Dolci

Cheesecake alle ciliegie	69
Crêpes alla banana con gocce di cioccolato	29
Crostata ai mirtilli con crema allo yogurt	70
Crostata di fichi al mascarpone	68
Crostata di pesche alla crema	
frangipane	66
Crunchy cioccoriso	79
Mousse di cioccolato alla menta	53
Pane alle noci e uvetta	63
Pasticciotto alla crema	41
Rotolo al cioccolato e ciliegie	55
Sfogliatine alle ciliegie	73
Torta margherita all'albicocca	69
Torta soffice alle ciliegie	72

"Campagna promozionale 2024" realizzata nell'ambito dell'intervento SRG010 Anno 2023 "Promozione dei prodotti di qualità" del Complemento per lo sviluppo rurale della Toscana 2023-2027, cofinanziato con il Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale (FEASR).



Olio Extra Vergine Toscano IGP

Complici da sempre.

Luisanna Messeri

exaltastudio.com



È BUONO VERO, È BUONO *Puro*.

Scegli il gusto **SENZA** conservanti.



**SENZA
CONSERVANTI**

**SENZA
ANTIBIOTICI
DALLA NASCITA**

**FILIERA
CERTIFICATA
E CONTROLLATA**

Puro Beretta è la linea di affettati **senza conservanti**, **senza antibiotici dalla nascita** e con una **filiera certificata e controllata** passo dopo passo. Una **ricetta** unica per un gusto **ancora più Puro, ancora più vero**.



Piselli

Freschi e delicati, colorano la tavola

Leggeri, versatili e dal verde brillante, i piselli aggiungono freschezza e colore a ogni piatto. Sono perfetti come contorno, condimento per pasta e riso, o per preparare vellutate sane e nutrienti. Possono essere utilizzati crudi, cotti al vapore o stufati e si abbinano facilmente a cereali, carni, pesce e verdure. Il loro gusto dolce e la consistenza tenera li rende un ingrediente molto amato anche dai più piccoli. Ricchi di sali minerali come fosforo, calcio, potassio e magnesio, i piselli sono anche una fonte importante di vitamine: C, B1, B6, B9 e A. Grazie alla loro alta percentuale di acqua (80%) e alla presenza di fibra, migliorano la digestione e il funzionamento dell'intestino. Ottima fonte di proteine vegetali, sono un alimento perfetto per chi segue una dieta vegetariana o vegana.

I baccelli

Non buttarli via! I baccelli dei piselli, dal sapore dolce e simile ai piselli stessi, sono un'ottima fonte di vitamine A, C e K, e non contengono grassi. Consumandoli, non solo vari l'alimentazione, ma contribuisce a ridurre lo spreco. Assicurati che siano freschissimi e biologici per evitare i pesticidi. Possono essere un ottimo ingrediente per arricchire brodi vegetali oppure per preparare vellutate, creme leggere o flan.



UN MENU con i PISELLI



LA DISPENSA VEGANA

**Food Creator
GialloZafferano**

Ilaria Busato è nata e vive a San Donà di Piave, in provincia di Venezia. Dopo la laurea in Economia e la nascita del suo primo figlio, ha dato vita a La Dispensa Vegana, conquistando il pubblico social con le sue ricette vegetali semplici, gustose e perfette per tutta la famiglia. Il suo stile autentico e la capacità di semplificare la cucina veg l'hanno resa una voce amatissima sui social. Nel 2023 debutta in libreria con Veg No Stress (Mondadori), seguito nel 2024 da Veg a casa tua.





Hummus ai piselli

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
no

INGREDIENTI PER

piselli precotti 300 g - **olio extravergine** 2 cucchiaini - **salsa tahina** 1 cucchiaino
- **limone** ½, il succo - **zuccina grigliata** 1 piccola - **sale** - **pepe** - **menta**

- 1. In un mixer** o nel recipiente del frullatore a immersione, unisci i piselli già cotti, la zuccina grigliata l'olio, la tahina, il succo di limone, il sale e il pepe.
- 2. Frulla** fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Se la consistenza risulta troppo densa, aggiungi un po' d'acqua per renderla più morbida, a tuo piacimento. Poi regola di sale e pepe.
- 3. Trasferisci l'hummus** in una ciotola e guarnisci con piselli, foglie di menta fresca, semi di sesamo e un filo d'olio.



IL CONSIGLIO

Puoi conservare l'hummus di piselli all'interno di un contenitore ermetico in frigorifero per 2-3 giorni circa. Prima di servirlo, ricordati di mescolarlo un po' perché potrebbe essersi addensato.



Pasta con piselli

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

pasta 320 g - **piselli precotti** 300 g
- **mandorle pelate** 2 manciate - **basilico**
- **olio extravergine** - **sale**

- 1. Porta a bollore** una pentola con abbondante acqua salata e cuoci la pasta per il tempo indicato sulla confezione. Tieni da parte un cucchiaino dell'acqua di cottura.
- 2. In una ciotola**, unisci i piselli, le mandorle, qualche foglia di basilico, un pizzico di sale, un filo d'olio e l'acqua di cottura che hai messo da parte. Frulla tutto fino a ottenere una crema liscia e vellutata (se dovesse risultare troppo densa, aggiungi ancora un po' d'acqua di cottura o un filo d'olio).
- 3. Scola la pasta** e versala direttamente nella ciotola con la crema di piselli (oppure trasferisci tutto in padella e manteca a fuoco basso per qualche secondo). Mescola bene e servi calda, completando con qualche foglia di basilico.



Pane alle verdure

 Preparazione
25 minuti

 Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 25X10

farina 1 300 g - **acqua** 250 ml - **spinaci freschi** 150 g - **piselli precotti** 150 g
- **lievito per torte salate** 10 g - **sale** 1 cucchiaino - **olio extravergine** 50 ml
- **semi misti (papavero, sesamo e lino)**

- 1. Porta a ebollizione** una pentola con acqua salata e sbollenta gli spinaci per un minuto. Poi trasferiscili in acqua e ghiaccio per fermare la cottura e preservare il loro colore brillante. Frullali insieme ai piselli cotti, al sale e all'olio fino a ottenere una crema liscia.
- 2. In una ciotola**, setaccia la farina e il lievito. Aggiungi la crema di spinaci e piselli, poi versa lentamente l'acqua e mescola. Aggiungi anche l'olio e il sale e continua a mescolare per amalgamare bene tutto.
- 3. Trasferisci l'impasto** in uno stampo da plumcake oliato e infarinato. Cospargi la superficie con i semi misti e cuoci in forno a 190° per 45-50 minuti. Gli ultimi 10 minuti, sposta il pane nella parte bassa del forno per far cuocere bene la base.



IL TOCCO IN PIÙ

Aggiungi l'acqua all'impasto poco per volta con un cucchiaino di curcuma: la quantità può variare in base a quanta ne rilasciano gli spinaci. Regolati man mano fino a ottenere la consistenza giusta!

8 MODI per...

cucinare con i POMODORI

Protagonista indiscusso delle tavole estive, il pomodoro è un must super gustoso della dieta mediterranea

a cura di Elena Di Renzo
foto di Antonio Bagnano



Versatili, colorati e succosi

Appartenente alla famiglia delle Solanacee, la stessa di patate, peperoni e melanzane, il pomodoro è originario dell'America Latina. Dalla consistenza soda e dal gusto dolce e succoso, incarna la freschezza e si distingue per la sua capacità di arricchire qualsiasi piatto, rendendolo colorato, saporito e nutriente. Si presenta in diverse forme e colori: dai piccoli pomodorini ciliegia ai grandi cuore di bue, passando per le varietà gialle, verdi e nere.

Composto per la maggior parte da acqua, è praticamente privo di grassi, il che lo rende un alimento a basso contenuto calorico. Tra le sue proprietà benefiche, spiccano il potassio, il fosforo, la vitamina C – fondamentale per la produzione di collagene e per rafforzare il sistema immunitario – la vitamina K e i folati, preziosi per la salute delle ossa e per combattere l'anemia. La sua buccia, inoltre, è ricca di licopene, un potente antiossidante che aiuta a proteggere le cellule dallo stress ossidativo e a prevenire malattie cardiovascolari e tumori: pertanto, a meno che non si abbiano particolari difficoltà digestive, è preferibile consumarlo con la buccia.

Amato da grandi e piccini, può essere preparato in mille modi diversi: fresco in insalata, cotto come condimento per pasta o pizza, o trasformato in salsa per accompagnare piatti di ogni genere, o addirittura per realizzare succhi, cocktail o centrifugati. Non è un caso che sia diffuso nelle tradizioni culinarie di numerosi paesi: si pensi al borscht (zuppa tipica dell'Europa dell'Est), al gazpacho spagnolo (zuppa fredda tipicamente estiva), al ghemistà greco (verdure, tra cui i pomodori, tradizionalmente ripieni) e tanto altro.



Sapore deciso

I pomodori secchi sono un concentrato di gusto, perfetti per chi desidera portare in tavola piatti sapidi, ricchi di storia e tradizione. Questo prodotto nasce dalla semplice, ma antica, tecnica dell'essiccazione al sole dei pomodori freschi, un processo che permette di concentrarne l'aroma e la dolcezza. I pomodori secchi possono essere conservati sotto sale o sott'olio, immersi in olio extravergine d'oliva, a volte con l'aggiunta di erbe aromatiche per esaltarne il sapore.

Diversi fuori, buoni dentro

Esistono molte varietà di pomodoro, ognuna con caratteristiche uniche. Il San Marzano è dolce e ideale per sughi grazie alla sua polpa compatta. Il Cuore di Bue, carnoso e succoso, è adatto a insalate fresche. Il Piccadilly, piccolo e saporito, è ottimo per piatti veloci o salse concentrate. Il Ciliegino, fresco e zuccherino, è perfetto crudo, mentre il Principe Borghese ha un gusto deciso e viene spesso essiccato.



Giovanni Castaldi

Ambassador
GialloZafferano

Propone ricette che arrivano dritte al cuore, perché sono sincere e un inno ai sapori della sua terra: la Campania. Realizza grandi classici della tradizione italiana, reinventandosi anche con versioni innovative.

1 Hummus di ceci e pomodori arrostiti



Preparazione
15 minuti



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER UNA TEGLIA DA 32 CM DI DIAMETRO

ceci precotti (sgocciolati) 500 g - **succo di limone** 40 g
- **olio extravergine** 50 g - **acqua** 50 g - **salsa tahina** 70 g
- **sale** **PER I POMODORINI** **pomodori ciliegino** 250 g
- **olio extravergine** - **sale** - **origano** - **zucchero di canna**

1. Disponi i pomodorini puliti su una teglia rivestita con carta forno, cospargi d'olio e aggiungi un pizzico di sale, di origano secco e di zucchero di canna. Cuoci in forno ventilato a 180° per circa 30-40 minuti: assicurati che i pomodori siano cotti, spappolati ma non bruciati.

2. Quando sono pronti versali nel boccale del frullatore a immersione assieme ai ceci precotti, il succo di limone, l'olio, la tahina e il sale. Frulla versando l'acqua un po' alla volta in modo da regolare la consistenza dell'hummus.

3. Ottenuta la giusta cremosità, trasferiscilo in un piatto da portata e gustalo con dei crostini di pane caldi.



IL CONSIGLIO

Vuoi realizzare la tahina in casa? Nulla di più facile! Tosta 100 g di semi di sesamo in padella e versali nel mortaio aggiungendo 30 g di olio di semi, un pizzico di sale e dell'acqua tiepida un po' alla volta mentre lavori tutto al mortaio.





③ Focaccia con pomodorini e origano



Preparazione
30 min+rip



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 2 FOCACCE

farina di semola rimacinata 300 g - farina 0 200 g
- patate lesse 2 piccole - acqua 200 ml - olio
extravergine 1 cucchiaino - sale 2 cucchiaini - lievito
di birra fresco 7 g **PER GUARNIRE** pomodorini 7-8
- olio extravergine - origano

1. Mescola le due farine su un piano di lavoro. Al centro unisci le patate lesse schiacciate e versa poco alla volta l'acqua in cui avrai sciolto il lievito di birra. Impasta fino a ottenere un composto omogeneo e non appiccicoso (aggiungi altra acqua se l'impasto dovesse risultare troppo duro). Forma un panetto e lascialo lievitare in una ciotola infarinata fino al raddoppio, per circa 2-3 ore.

2. Riprendi l'impasto e dividilo in 2 parti, forma 2 panetti e lasciali riposare una ventina di minuti sul piano di lavoro. Olea il fondo di due stampi rotondi (da 24 cm di diametro) e stendi l'impasto premendo con i polpastrelli in modo da lasciare i classici solchi.

3. Aggiungi i pomodorini tagliati a metà, facendo pressione per affondarli nell'impasto, l'origano e un po' d'olio. Fai lievitare ancora un'ora, poi inforna la focaccia a 200° per circa 20-30 minuti fino a doratura.



② Torta salata con formaggio cremoso e basilico



Preparazione
15 min+rip



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

pasta brisée tonda 1 rotolo - pomodorini rossi e gialli 250 g
- formaggio cremoso spalmabile 150 g - pinoli - basilico - olio
extravergine - sale

1. Preriscalda il forno a 180°. Stendi il rotolo di pasta brisée in una teglia tonda, facendola aderire bene alla forma, e punzecchia il fondo con una forchetta. Cuoci il guscio in forno per circa 10 minuti, fino a quando risulterà dorato e croccante.

2. In una ciotola unisci il formaggio, un filo d'olio e un pizzico di sale, poi mescola bene fino a ottenere una crema omogenea. Una volta che il guscio è pronto e raffreddato, spalma uniformemente il formaggio cremoso.

3. Taglia i pomodorini in quarti e distribuiscili sopra al formaggio. Guarnisci con i pinoli, le foglie di basilico spezzettate, un giro d'olio e servi.



4 Cuori di bue al forno

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

pomodori cuore di bue 600 g - **olio extravergine**
- **sale** - **pepe** - **timo**

1. Lava e asciuga con cura i pomodori, poi tagliali a fettine spesse circa 1 cm e disponili su una teglia leggermente unta o foderata con carta forno. Irrora con un filo d'olio e cospargi un pizzico di sale e pepe. Infine insaporisci con foglie di timo.

2. Cuoci in forno preriscaldato a 200° per circa 25 minuti. Imposta il grill negli ultimi 3-4 minuti per far sì che si crei la crosticina in superficie (fai attenzione che i pomodori non risultino troppo asciutti).

3. Sforna e lascia intiepidire, quindi impiatta completando con altre foglie di timo a piacere e un filo d'olio a crudo. I cuori di bue al forno si abbinano alla perfezione con secondi di carne o di pesce!



IL CONSIGLIO

Accompagna i cuori di bue con una salsa di ricotta al limone e timo: frulla 200 g di ricotta (vaccina o di pecora) ben scolata con 1-2 cucchiaini d'olio, la scorza di $\frac{1}{2}$ limone, qualche goccia di succo di limone, timo fresco, sale e pepe (aggiungi un cucchiaino d'acqua o di latte per una consistenza ancora più morbida). Puoi usare la salsa come base su cui adagiare i pomodori, o decorare la superficie con dei ciuffetti usando un sac-à-poche.

5 Pesce spada in padella con ciliegini, olive e capperi

Preparazione
10 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

pesce spada 600 g - pomodorini ciliegini 20 - olive taggiasche verdi e nere denocciolate 20 - aglio 2 spicchi - capperi dissalati - olio extravergine 4 cucchiaini - vino bianco - timo - sale - pepe

1. Taglia i pomodorini a metà e mettili in una ciotola, poi aggiungi anche le olive taggiasche.

2. In una padella, soffriggi per 1 minuto olio, aglio e capperi dissalati. Versa anche i pomodorini e le olive, mescola e fai cuocere fino a far formare un bel sughetto.

3. Disponi il pesce spada nella padella, aggiusta di sale e cuoci a fuoco moderato, irrorando la superficie con il sughetto. Cuoci dai 3 ai 5 minuti, a seconda dello spessore, girando il pesce a metà cottura. Sfuma con un po' di vino bianco, lascia evaporare per qualche minuto e completa a piacere con foglioline di timo.



6 Casarecce in rosso con tonno e olive nere

Preparazione
15 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

casarecce 400 g - pomodorini datterini 700 g - tonno rosa in scatola 180 g, sgocciolato - capperi 40 g - olive nere denocciolate 60 g - aglio 1 spicchio - timo - olio extravergine - sale

1. Fai scaldare un giro d'olio in una padella, aggiungi lo spicchio d'aglio e, non appena si sarà dorato, unisci i pomodorini tagliati a metà. Aggiusta di sale e fai cuocere per 5 minuti a fiamma vivace, poi rimuovi l'aglio.

2. Aggiungi nella padella anche le olive, i capperi e il tonno. Abbassa la fiamma e lascia cuocere il sughetto lentamente per circa 10 minuti.

3. Fai cuocere le casarecce in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolale al dente e termina la cottura in padella con un goccio di acqua di cottura, qualora il sughetto dovesse ritirarsi troppo. Completa con foglioline di timo e servi calda.



8 MODI per...



7 Sfoggia caprese



Preparazione
15 minuti



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

pasta sfoglia rotonda 1 rotolo - **pomodori rossi** 2, tondi e maturi
- **mozzarella fiordilatte** 200 g, sgocciolata - **tuorlo** 1 - **origano** - **olio**
extravergine - **sale** - **pepe**

1. Preriscalda il forno a 200° in modalità statica. Srotola la pasta sfoglia e sistemala con la sua carta forno in uno stampo da torta tondo, del diametro di 24-26 cm. Arrotola il bordo in eccesso ripiegandolo su stesso, poi bucherella il fondo con i rebbi di una forchetta, per evitare che si gonfi. Spennella i bordi con il tuorlo sbattuto e inforna per circa 20 minuti, finché il guscio sarà ben dorato e croccante.

2. Taglia i pomodori a fette abbastanza sottili, disponili su una placca foderata con carta forno, condiscili con olio, sale, pepe e origano, quindi arrostiti in forno per circa 15-20 minuti, finché risultano leggermente caramellati. Intanto, taglia anche la mozzarella a fettine e asciugale con carta assorbente.

3. Una volta cotta, fai raffreddare la base di sfoglia, poi componi la torta: alterna le fette di pomodoro arrostito e quelle di mozzarella a crudo formando dei semicerchi concentrici dal bordo verso il centro, seguendo la forma della sfoglia. Aggiungi un filo d'olio, una spolverata di origano, pepe nero e servi.

8 Pappa al pomodoro



Preparazione
15 min+rip



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

pane toscano raffermo 200 g - **aglio** 2 spicchi - **cipolla**
150 g - **pomodori pelati** 850 g - **brodo vegetale** 300 g
- **olio extravergine** 50 g - **sale** - **pepe**

1. Trita l'aglio e la cipolla e falli appassire a fuoco dolce per circa 10-15 minuti in una pentola capiente. Una volta appassiti, aggiungi i pelati e schiaccia con i rebbi di una forchetta; sala e fai rapprendere leggermente il sugo. Nel frattempo, taglia il pane toscano a fette di 1 cm e tieni da parte.

2. Una volta che il sugo è pronto, aggiungi il brodo, il pane raffermo spezzettato e mescola il tutto. Copri la pentola con un coperchio e lascia riposare per 10-15 minuti, in modo che il pane assorba bene tutti i liquidi.

3. Trascorso il tempo di riposo, con il dorso di un cucchiaino mescola il pane fino a renderlo una pappa. Aggiusta di sale e, se serve, unisci dell'altro brodo per rendere più o meno umida e cremosa la pappa. Condisci il tutto con un giro d'olio e una spolverata di pepe a piacere, poi servi subito.



LE FRESCHE BISCOTTATE GRISSINBON PREMIATE DAL PUBBLICO, VINCENTI NEL GUSTO.



Salate&Sfiziose o Proteiche? I consumatori le adorano entrambe!

Le due referenze de **Le Fresche Biscottate GrissinBon** sono state elette **Prodotto dell'Anno 2025*** nella categoria **Prodotti da Forno Salutistici**, confermando il loro appeal sul mercato.

GrissinBon®

Ogni momento è quello buono

www.grissinbon.it

Seguici su  

*Ricerca Circana (2025) su 12.000 consumatori in Italia, su prodotti candidati. prodottodellanno.it cat. Prodotti da Forno Salutistici

L'AMICO DELLA TUA CHEESECAKE

*Solo con Philadelphia,
la cremosità
per un risultato top*



 Preparazione
30 minuti

 Cottura
60+20 minuti

La cheesecake è il dolce dell'estate: così fresca, deliziosa, irresistibile. Hai mai provato a farla a casa? Scopri come è facile con il tuo amico Philadelphia, ha la cremosità ideale per un risultato perfetto al primo colpo, anche per ricreare la consistenza vellutata di questa New York Cheesecake cotta al forno. Philadelphia è l'ingrediente speciale da tenere sempre in frigo per piatti semplici e veloci che piaceranno a tutti. Fantastico spalmato sul pane, si sposa agli ingredienti che ami (e che hai in casa!) per tante idee originali: rotolini di verdura, bruschette, sandwich, bagel, roll di ispirazione orientale e ovviamente meravigliose cheesecake. Sempre con un tocco fresco che rende uniche le tue ricette. Un'idea in più: prova anche Philadelphia Vegetale, preparato con Mandorle e Avena, buono e cremoso. Con Philly hai trovato un amico per ogni occasione. E con questa cheesecake sarà un successo sicuro!



IL CONSIGLIO

Per una variante personalizzata puoi guarnire anche con altra frutta fresca o scaglie di cioccolato!

New York Cheesecake

Ingredienti

- Per la base:** • Biscotti secchi 360 g
• Burro 300 g
- Per la crema:** • Philadelphia Original 750 g • Panna fresca liquida 150 g
• Zucchero 100 g • Uova 2 • Tuorli 1
• Amido di mais (maizena) 40 g
• Succo di limone ½ • Baccello di vaniglia ½
- Per guarnire:** • Panna acida 150 g
• Baccello di vaniglia ½ • Frutti di bosco 200 g • Fragole q.b. • Menta q.b.

Preparazione

- 1 Frulla i biscotti in un mixer fino a ridurli in polvere e uniscili al burro precedentemente fuso. Fodera con carta forno uno stampo a cerniera da cm 22 e metti sulla base metà del composto. Usa l'altra metà per i bordi, schiacciando bene con il dorso del cucchiaino. Metti in frigo per 30 minuti.
- 2 Sbatti le uova, il tuorlo e lo zucchero con una frusta, aggiungi i semi di vaniglia e Philadelphia. Mescola e completa con il succo di limone, l'amido di mais e la panna. Versa il composto sulla base raffreddata.
- 3 Cuoci in forno statico preriscaldato a 160° per 60 minuti, poi a 170° per altri 20 minuti. Lascia raffreddare bene.
- 4 Mescola la panna acida con i semi di vaniglia e spalmala sulla cheesecake, lasciando un bordo libero di circa 1 cm. Aggiungi al centro frutti di bosco, fragole a spicchi e foglioline di menta.

SUBITO pronto

*preparazioni veloci
che piacciono a tutti*

Torta salata con pasta fillo, spinaci e feta



Preparazione
15 minuti



Cottura
35 minuti

1. Prepara gli spinaci: se usi quelli freschi, laval bene e falli appassire in padella con un filo d'olio e il cipollotto tritato. Se usi quelli surgelati, cuocili seguendo le istruzioni sulla confezione e scolali bene. Una volta cotti, lasciali raffreddare e strizzali per eliminare l'acqua in eccesso, poi tritali grossolanamente.

2. In una ciotola unisci gli spinaci, la feta sbriciolata, le uova, il Parmigiano, sale e pepe. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.

3. Prepara la base: spennella con burro fuso o olio uno stampo rotondo da crostata. Adagia il primo foglio di pasta fillo, lasciandolo sbordare un po'. Spennella con olio o burro e sovrapponi un altro foglio. Ripeti fino a terminare i 6 fogli. Versa il ripieno nella base di fillo e livella bene.

4. Spennella la superficie con un po' di burro fuso o olio. Cuoci in forno statico preriscaldato a 180° per circa 30-35 minuti, o fino a quando la pasta è dorata e croccante. Lascia intiepidire prima di servire.



INGREDIENTI (PER UNO STAMPO DA 24 CM)

pasta fillo 6 fogli - **spinaci freschi** 500 g (oppure spinaci surgelati 300 g) - **feta** 200 g - **cipollotto** 1 (o cipolla ½) - **uova** 2 - **Parmigiano Reggiano**
Dop grattugiato 3 cucchiaini - **olio extravergine**
- **sale** - **pepe** PER SPENNELLARE **burro fuso**
o **olio extravergine**



1 Frittata di zucchine con stracciatella e pomodorini

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6

zucchine 4 medie - **uova** 6 - **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato** 80 g - **stracciatella** - **pomodorini gialli e rossi** - **olio extravergine** - **basilico** - **sale** - **pepe**

1. Grattugia le zucchine e strizzale per eliminare l'acqua in eccesso. Sbatti le uova in una ciotola capiente e aggiungi le zucchine, il Parmigiano grattugiato, il sale, il pepe e mescola bene.

2. In una padella antiaderente, scalda un po' d'olio a fiamma media. Versa il composto e distribuiscilo uniformemente. Cuoci la frittata per circa 7 minuti, fino a quando inizierà a rapprendersi. Poi girala, con l'aiuto di un piatto o di un coperchio, e cuocila dall'altro lato per altri 5-7 minuti, finché risulterà cotta e dorata.

3. Una volta pronta, lasciala intiepidire, poi trasferiscila su un piatto da portata e guarniscila con stracciatella a piacere, pomodorini tagliati in quarti e qualche foglia di basilico.



IL CONSIGLIO

Per un gusto più intenso, puoi sostituire i pomodorini freschi con dei filetti di pomodori secchi sott'olio oppure delle fette di prosciutto crudo: la loro sapidità bilancerà perfettamente la delicatezza delle zucchine.

4 idee per le tue FRITTATE

Pochi ingredienti, tanti abbinamenti: uova e formaggio sono la base perfetta per sbizzarrirsi con sapori e combinazioni!

a cura di Elena Di Renzo

② Girelle di frittata con spinaci e menta

 Preparazione 20 min+rip  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

uova 6 - spinaci 250 g - menta 50 g - formaggio grattugiato 100 g
- olio extravergine - sale - pepe

1. Monda gli spinaci, sciacquali con cura e cuocili al vapore per 2 minuti circa oppure lessali in poca acqua bollente salata. Poi, scolali, strizzali bene e tritali grossolanamente con l'aiuto di un coltello. Sbatti le uova in una ciotola capiente con sale, pepe e formaggio grattugiato. Unisci quindi gli spinaci tritati e la menta spezzettata.

2. Rivesti una teglia con carta da forno bagnata e strizzata, versa il composto di uova e livella la superficie con il dorso di un cucchiaio. Cuoci nel forno già caldo a 180° per circa 25 minuti e quindi lascia intiepidire.

3. Aiutandoti con la carta da forno, arrotola la frittata e lascia raffreddare in frigorifero per almeno un'ora. Poi, elimina la carta, taglia il rotolo a fette e guarniscilo con foglioline di menta.



③ Frittata di provola e prosciutto cotto

 Preparazione 10 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

zucchine 1 kg - uova 10 - prosciutto cotto 200 g,
a dadini - provola 100 g - formaggio grattugiato 60 g
- scalogno 1 - olio extravergine 20 ml - peperoncino
- sale - pepe

1. Monda le zucchine, tagliale a metà e quindi a fette. Poi, trita lo scalogno e fallo rosolare in una padella antiaderente con l'olio e il peperoncino, unisci le zucchine e cuoci 10 minuti circa, quindi spegni il fuoco e lascia intiepidire.

2. Sbatti i tuorli in una ciotola e, a parte, monta gli albumi a neve. Poi, uniscili delicatamente ai tuorli, quindi aggiungi il formaggio grattugiato, la provola tagliata a dadini e regola sale e pepe. Unisci al composto anche le zucchine e il prosciutto cotto a cubetti, infine mescola con cura.

3. Ungi una teglia antiaderente, adagia sul fondo un foglio di carta da forno, ungi anche questo con un filo d'olio e versaci sopra il composto. Cuoci in forno ventilato preriscaldato a 150° per 20 minuti circa. Sforma la frittata su un piatto da portata, fai raffreddare, tagliala a pezzetti e servi.



4 Frittatine di erbe al forno



Preparazione
10 min+rip



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

erbe fresche 600 g - **uova** 6 grandi - **latte**
o panna fresca 600 ml - **pecorino grattugiato**
150 g - **burro** 30 g - **aglio** 1 spicchio - **sale** - **pepe**
- **pomodori da sugo** - **erbe aromatiche**

1. Lava le erbe, elimina i gambi più grossi e fibrosi, poi lessale per 5 minuti in poca acqua bollente, leggermente salata. Quando sono cotte, scolale bene, aspetta che siano tiepide e poi strizzale delicatamente. Tritale grossolanamente e saltale in padella per 5-6 minuti con il burro e lo spicchio d'aglio con la buccia. Una volta pronte, lasciale raffreddare.

2. In una ciotola, sbatti le uova, unisci il latte o la panna (con la panna le frittatine risulteranno più morbide, ma più grasse), il pecorino tritato grossolanamente e le erbe saltate. Mescola per amalgamare gli ingredienti.

3. Ungi leggermente degli stampini da muffin e riempi con il composto per circa $\frac{2}{3}$. Cuoci le frittatine in forno preriscaldato a 180° per circa 15-20 minuti, finché risulteranno dorate in superficie. Una volta pronte, lasciale raffreddare per qualche minuto, poi sformale. Servile accompagnate da fettine di pomodoro al forno ed erbe aromatiche a piacere.



IL CONSIGLIO

Per un aperitivo sfizioso, servi le frittatine assieme a olive miste, grissini assortiti o verdure sott'olio. Puoi tagliarle in mini spicchi e infilarle con degli spiedini: saranno ancora più pratiche da mangiare!

La assaggi, ti conquista...



**E VINCI CON
BRIMI UN
SOGGIORNO DA**

5.000€

**E 28 WEEKEND PER
DUE PERSONE
IN UN VITALPINA
HOTEL SÜDTIROL**

Muoversi all'aria aperta,
rilassarsi in piscina e sauna,
mangiare in compagnia e per
una volta pensare a sé stessi.
Alcuni tra i migliori alberghi
dell'Alto Adige per una
vacanza all'insegna della
sostenibilità: regionale,
autentica e vicina alla natura.
www.vitalpina.info


**VITALPINA
HOTELS
SÜDTIROL**



COME PARTECIPARE:

Dal 01/04/2025 al 31/10/2025 compra
un multipack mozzarella Brimi, vai sul sito
www.vinciconbrimi.it e inserisci i tuoi dati
e quelli dello scontrino d'acquisto.
Scopri subito se hai vinto uno dei 28 weekend
in palio e partecipa all'estrazione finale.

www.vinciconbrimi.it

ricette con la
**friggitrice
ad aria**



**Benedetta
Rossi**

Benedetta impara a cucinare dalla nonna e dalla zia, poi fa esperienza nella cucina dell'agriturismo di famiglia. Oltre 10 anni fa inizia a condividere tutorial su YouTube e in seguito apre un sito, dove dispensa idee, ricette e consigli utili, diventando una voce autorevole del mondo culinario, capace di ispirare milioni di persone. Il mondo di Fatto in Casa da Benedetta oggi spazia dai social media alla televisione, dai libri ai prodotti per la casa.



Spiedini di salmone e pomodorini



Preparazione
10 minuti



Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

salmone fresco 300 g - **pomodorini** 12 - **semi di sesamo** - **salsa di soia**
- **olio extravergine** - **sale** - **origano**

1. Con un coltello ben affilato taglia il trancio di salmone a cubetti di circa 3 centimetri per lato. Metti i cubetti di salmone in una ciotola e irrorali con la salsa di soia. Aggiungi dei semi di sesamo a piacere e mescola per condire il pesce in modo omogeneo.

2. In una ciotola a parte, versa i pomodorini interi ben lavati e asciugati e condisci con olio d'oliva, sale e origano. Poi mescola bene tutto per far insaporire. A questo punto assembla gli spiedini in quattro stecchi di legno. In ciascuno metti tre pezzi di salmone e tre pomodorini, alternandoli.

3. Sistema gli spiedini nel cestello della friggitrice ad aria con la carta forno sul fondo e fai cuocere a 170° per 10 minuti. Ecco pronti gli spiedini salmone e pomodorini in friggitrice ad aria, dorati e succulenti!



IL CONSIGLIO

Questi spiedini sono perfetti da gustare con una salsa d'accompagnamento: il guacamole o la salsa allo yogurt si abbinano benissimo, ma anche una semplice emulsione come la citronette può essere ideale.



Spiedini di pollo e verdure



Preparazione
5 minuti



Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 6 SPIEDINI

petto di pollo 400 g - **peperone rosso** ½ - **peperone giallo** ½ - **zucchini** 1
- **olive verdi denocciolate** 12 - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

- 1. Taglia a pezzettoni** il peperone rosso e quello giallo, poi la zuccina a rondelle. Taglia il petto di pollo in bocconcini non troppo piccoli.
- 2. Forma gli spiedini** alternando carne e verdure, e alle due estremità aggiungi 2 olive per spiedino. Disponi gli spiedini su un piatto e condiscili con olio, sale e pepe.
- 3. Spostali nel cestello** della friggitrice ad aria e cuoci a 190° per 5 minuti. Gira gli spiedini e prosegui la cottura per altri 5 minuti. Ecco pronti gli spiedini di pollo e verdure in friggitrice ad aria!



IL CONSIGLIO

Se vuoi scoprire le potenzialità della friggitrice ad aria e tantissime altre ricette consulta "In cucina con la friggitrice ad aria". Nel suo libro, Benedetta Rossi ci accompagna attraverso una ricca raccolta di oltre 200 ricette, dagli antipasti ai dolci, da realizzare con questo prezioso strumento. Oltre alle ricette sono presenti consigli e trucchi utili per usare al meglio questo ormai diffusissimo elettrodomestico.



IL TOCCO IN PIÙ

Puoi personalizzare la ricetta variando a piacimento le verdure ma anche la carne: i bocconcini di tacchino andranno ugualmente bene! Servili con un'insalata fresca o uno sfizioso contorno a base di patate.



Frittelle di verdure



Preparazione
15 minuti



Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

uova 2 - cipolla 1 - carote 2 - zucchine 2
- farina 00 150 g - Parmigiano Reggiano Dop
grattugiato 50 g - lievito per torte salate
1 cucchiaino - olio di semi - sale - pepe

1. Sbuccia le zucchine e le carote, quindi tagliale a pezzi di media lunghezza e poi affettale a strisce sottili. Spella anche la cipolla, affettala sottilmente e uniscila alle altre verdure. Trasferisci tutto in una ciotola, aggiungi un pizzico di sale e lascia riposare per circa 10 minuti. Trascorso il tempo di riposo, rimuovi l'acqua in eccesso utilizzando un colino.

2. In un'altra ciotola, sbatti le uova con il Parmigiano Reggiano, un pizzico di pepe e il lievito per torte salate. Aggiungi gradualmente la farina, amalgamando bene. Quando il composto risulta omogeneo, unisci le verdure strizzate e mescola bene.

3. In una padella, scalda abbondante olio di semi, poi prendi un cucchiaino di pastella e forma delle frittelle irregolari. Cuoci circa 3-4 minuti per lato, finché risultano dorate e croccanti. Scolale su carta assorbente e servile calde.



IL CONSIGLIO

Accompagna le frittelle con una salsa a base di yogurt e menta. Ti basterà mescolare lo yogurt greco, il succo di limone e le foglie di menta tritate finemente: la sua cremosità si sposerà perfettamente con la croccantezza delle frittelle.

FANTASIA in padella

Il metodo di cottura classico conquista tutti e dà spazio alla libera creatività. Facile e veloce, è ideale per numerosissime ricette

a cura di Elena Di Renzo



Pad thai con straccetti di manzo e peperoni

 Preparazione 20 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

tagliatelle di riso 300 g - straccetti di manzo 400 g
- peperoni (1 rosso e 1 giallo) 2 - salsa di soia 3 cucchiaini
- olio di sesamo 2 cucchiaini - aglio 1 spicchio - zucchero di canna 2 cucchiaini - succo di lime 2 cucchiaini - sale - pepe
- semi di sesamo - prezzemolo

1. In una ciotola, condisci gli straccetti di manzo con la salsa di soia, lo zucchero di canna e il succo di lime. Mescola bene per amalgamare tutti gli ingredienti e lascia marinare per circa 10-15 minuti. Nel frattempo, porta a ebollizione una pentola con acqua salata e cuoci le tagliatelle di riso come indicato sulla confezione. Una volta pronte, scolale e tienile da parte.

2. Pulisci i peperoni, privandoli dei piccioli, dei semi e dei filamenti bianchi interni, e tagliali a strisciole sottili. In una padella, scalda l'olio di sesamo, poi aggiungi lo spicchio d'aglio tritato e fai soffriggere. Unisci gli straccetti di manzo e cuocili a fuoco vivace per circa 5-7 minuti, finché risultano dorati e ben cotti. Poi, aggiungi anche i peperoni e cuoci per altri 2-3 minuti, appena il tempo di farli ammorbidire ma lasciandoli croccanti.

3. Trasferisci le tagliatelle di riso nella padella e mescola bene per farle insaporire. Ora unisci qualche fogliolina di prezzemolo, aggiusta di sale, pepe e guarnisci con semi di sesamo.



Crêpes alla banana con gocce di cioccolato

 Preparazione 15 minuti  Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4-5 CRÊPES

farina 00 100 g - banana 1 matura - lievito in polvere per dolci 1 cucchiaino - latte 70 ml - gocce di cioccolato fondente 2 cucchiaini - sale 1 pizzico - olio extravergine
PER GUARNIRE gocce di cioccolato fondente - banane 2-3

1. Schiaccia la banana con una forchetta fino a ottenere un purè. In una ciotola, unisci la farina, il lievito, il sale e il latte, quindi aggiungi la banana schiacciata. Mescola bene fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo (se dovesse risultare troppo denso, puoi aggiungere del latte in più).

2. Scalda una padella antiaderente, ungendola con un filo d'olio. Versa un mestolo di impasto al centro, ruotando la padella per distribuirlo in modo uniforme. Cuoci la crêpe per circa 1-2 minuti, finché si formano delle bollicine sulla superficie e i bordi iniziano a staccarsi dalla padella. Girala delicatamente con una spatola e cuoci l'altro lato per circa 1 minuto, finché diventa dorato. Ripeti fino a esaurire l'impasto.

3. Lascia raffreddare le crêpes e guarniscile con fettine di banana e gocce di cioccolato fondente.



COZZE

Con il loro sapore intenso e la consistenza morbida, sprigionano sulla tavola tutto il profumo del mare

Deliziosi molluschi bivalvi appartenenti alla famiglia delle *Mytilidae*, le cozze sono diffuse nei mari di tutto il mondo. Le varietà più comuni sono la cosiddetta cozza blu e la cozza mediterranea, che si trova soprattutto lungo le coste italiane. Questi molluschi si attaccano saldamente alle rocce o ai fondali marini grazie

al loro “baffo”, un filamento che usano proprio per ancorarsi. La loro conchiglia, di colore nero o blu-grigio, racchiude una carne tenera e saporita, perfetta per arricchire piatti come spaghetti, zuppe e grigliate. Ricche di proteine e minerali, le cozze sono un ingrediente ideale per chi cerca un piatto gustoso e nutriente.



Preparazione
15 min+rip



Cottura
25 minuti

IMPEPATA DI COZZE

INGREDIENTI PER 4

cozze 2 kg - **vino bianco secco** 150 ml - **aglio** 3 spicchi
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **scalogno** 1 - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**



1 Puliscile

Strofina le cozze con una paglietta pulita sotto acqua fredda corrente, in modo da togliere tutte le incrostazioni. Elimina anche il bisso, il gruppo di filamenti che fuoriesce da ciascuna cozza, strappandolo. Poi sciacqua di nuovo molto bene i molluschi.



IL TOCCO IN PIÙ

Se desideri utilizzare l'impepata di cozze per condire un primo piatto, ti consiglio di cuocere la pasta molto al dente e di finire la cottura direttamente in casseruola nel liquido delle cozze!



2 Falle aprire

Rosola a fiamma vivace 2-3 spicchi d'aglio con un filo d'olio in una casseruola grande per 2 minuti. Aggiungi le cozze e il vino bianco, metti il coperchio e cuoci per 4-5 minuti, scuotendo di tanto in tanto la padella, finché le cozze si saranno aperte, poi elimina quelle rimaste chiuse.



3 Insaporiscile

Sgocciola le cozze, trasferiscile in un piatto e tienile in caldo. Rosola lo scalogno tritato con un filo d'olio, aggiungi il liquido delle cozze filtrato e fallo bollire a fiamma vivace finché si addensa. Rimetti le cozze nella padella, falle insaporire e spolverizzale con abbondante pepe e prezzemolo tritato. Servile con fette di pane casereccio tostato.



IL CONSIGLIO

Le cozze rimaste chiuse dopo la cottura vanno scartate: potrebbero essere morte, quindi non fresche o mal conservate. Mangiarle può comportare rischi per la salute poiché potrebbero essere contaminate da batteri oppure tossine.



IL CONSIGLIO

Se hai acquistato un coniglio intero, non gettare via la testa! Bollendola insieme a qualche foglia di alloro, una carota e una costa di sedano, otterrai un brodo da utilizzare per irrorare il coniglio durante la cottura. Se prepari il piatto in anticipo, conserva il brodo in frigorifero per 2-3 giorni o, se preferisci, congelalo. Quando sarà il momento di servirlo, basterà farlo ritirare per ottenere una salsina più concentrata.

CONIGLIO IN UMIDO CON UVETTA E PINOLI



Preparazione
20 minuti



Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

coniglio 1 - **uvetta** 30 g - **sedano** 1 gambo - **brodo** 200 ml - **olio extravergine** 2 cucchiaini - **olive nere denocciolate** 200 g - **pinoli** 30 g - **scalogno** 1 - **passata di pomodoro** 150 ml - **miele** 1 cucchiaino - **farina** 1 cucchiaino - **aceto** 1 bicchiere - **capperi** 1 cucchiaino - **sale** - **pepe**

1. Scotta le olive per 3 minuti in acqua bollente, poi trasferiscile in un tegame antiaderente, unisci l'olio, il sedano e lo scalogno tagliati e fai saltare 5 minuti.

2. Quando le verdure sono rosolate, aggiungi i capperi, i pinoli, l'uvetta ammollata e la passata di pomodoro. Regola sale e pepe, copri con il brodo, quindi porta a bollore. Lascia cuocere per 15 minuti.

3. Lava il coniglio, taglialo a pezzi e asciugalo, quindi passalo nella farina. Poi, trasferiscilo in una padella antiaderente con 1 cucchiaino di olio e lascialo rosolare bene da ogni lato.

4. In una ciotola sciogli il miele nell'aceto e poi usalo per spennellare i pezzi di coniglio rosolati. Aggiungili quindi nel tegame con il sugo agrodolce e cuoci a fiamma moderata per 15-20 minuti. Infine servi caldo.

ACQUA ROCCHETTA AMA LA TUA BELLEZZA



*“ Superleggera e attiva,
idrata la mia pelle, mi depura
e mi fa fare tanta **plin plin!**
Per questo è una grande
amica della mia linea.
Di Rocchetta mi fido.
Per il mio benessere
e la mia bellezza. ”*

Michelle Hunziker



Il benessere e la bellezza vengono da dentro, dall'interno del nostro corpo. Spetta dunque anche a noi “costruirli” giorno dopo giorno, acquisendo una serie di corrette abitudini. Tutto cambia mentre invece le regole della buona salute sono sempre le stesse.

Bastano semplici gesti per contrastare i fastidi che possono alterare il nostro equilibrio e farci sentire fuori forma. Uno di questi è bere un'acqua capace di depurare l'organismo liberandoci dalle sostanze di scarto, causa di rallentamento, torpore, senso di stanchezza, inestetismi.

Rocchetta, acqua della Salute, contiene tutti gli elementi per darci una mano. Berne almeno due litri al giorno aiuta ad ostacolare la ritenzione idrica e il suo effetto più visibile dal punto di vista estetico, la cellulite. La cellulite è una alterazione dello strato sottocutaneo della pelle che nei punti particolarmente interessati dai “cuscinetti” diventa simile alla buccia d'arancia.

Perché bere Rocchetta? Perché è un'acqua oligominerale, vale a dire a basso contenuto di minerali e può essere dunque considerata superleggera.

Rocchetta, inoltre, è iposodica (a basso contenuto di sodio) ed è conosciuta da sempre per le sue qualità depurative. Viene

imbottigliata così come sgorga dalla sorgente, con le sue proprietà naturali, mantenendo intatte le sue caratteristiche. Una volta assorbita rapidamente dall'apparato digerente, raggiunge con altrettanta velocità il rene dove agisce per stimolare la diuresi cioè l'eliminazione di liquidi e tossine in eccesso attraverso l'urina. Plin plin!

Tutte le funzioni dell'organismo traggono giovamento da questo gesto semplice e quotidiano. Anche la pelle appare più bella e luminosa se bene idratata e tende a perdere l'aspetto opaco che potrebbe assumere quando beviamo poco, lasciando agli agenti esterni come sole, freddo e smog la libertà di attaccarla.

Rocchetta collabora con

SIDeMaST

Società Italiana di Dermatologia
e Malattie Sessualmente Trasmesse



Associazione Urologica
per la Calcolosi

PER APPROFONDIRE

Consulta gli studi scientifici Rocchetta, pubblicati
su riviste nazionali ed internazionali, presenti su

www.acquedellasalute.it

GialloZafferano per **PAVESINI**

*Libera la tua
creatività con
una versione
di millefoglie
al pistacchio
facile e originale*

Pavesini
È sempre
l'ora del
dessert!

CON FANTASIA E CON PAVESINI

Sai qual è la ricetta migliore per un dessert? Quella che libera la tua unicità perché ogni occasione ha più gusto se la viviamo con leggerezza. Con Pavesini e un po' di fantasia possiamo esprimere davvero chi siamo, anche con un dessert. Lasciati ispirare da questa originale Millefoglie e prenditi la libertà di rivedere la ricetta a modo tuo, con gocce di cioccolato, con fettine di fragole... La versione giusta è sempre la tua!



Millefoglie al pistacchio di Pavesini

Ingredienti per 4 pezzi • Pavesini 36 • Latte intero 250 g • Tuorli 75 g • Zucchero 60 g • Amido di mais (maizena) 15 g • Farina 00 5 g • Pistacchi (non salati, senza pellicina) 25 g • Panna fresca liquida 250 g

Per guarnire • Pistacchi sminuzzati in granella 40 g

Prepara la crema al pistacchio: frulla i pistacchi sbucciati e spellati fino a ottenere una farina grossolana. In un pentolino porta il latte a sfiorare il bollore e tienilo da parte. In un altro un po' più grande lavora velocemente i tuorli, lo zucchero, poi l'amido di mais e la farina. Versa poco per volta il latte caldo nel composto di uova, mescolando. Cuoci mescolando fino alla consistenza desiderata. Togli dal fuoco e aggiungi la polvere di pistacchi sempre mescolando. Copri e lascia raffreddare per almeno 1 ora.

Componi il piatto: trasferisci la crema in una sac-à-poche con bocchetta liscia da 1 cm di diametro. Monta la panna fredda e trasferiscila in un'altra sac-à-poche uguale. Disponi su ogni piatto 3 Pavesini e decora con ciuffetti di crema al pistacchio su ogni biscotto. Disponi delicatamente altri 3 Pavesini e prosegui con i ciuffetti di panna montata, come nella foto. Poi altri 3 Pavesini e di nuovo la crema al pistacchio. Guarnisci la superficie con la granella di pistacchio. Ripeti per tutte le porzioni e gusta la tua Millefoglie di Pavesini!

SAPORI della tradizione

Taralli al Negramaro con le olive

 Preparazione
30 min+rip  Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 25-30 PEZZI

farina 0 500 g - **Negramaro** 180 ml - **olive nere**
denocciolate 2 cucchiaini - **cipolla rossa** 1 fettina - **timo**
3-4 rametti - **olio extravergine** 120 ml - **sale** - **pepe**

1. Scalda l'olio in un pentolino a una temperatura di 40-50°. Disponi la farina a fontana sulla spianatoia e versa al centro l'olio caldo e il vino a temperatura ambiente. Unisci 2 cucchiaini di sale e inizia ad amalgamare gli ingredienti con la forchetta, poi con le mani. Incorpora le foglioline del timo, le olive e la cipolla tritate finemente e abbondante pepe e lavora l'impasto per 15 minuti, fino a ottenere una pasta elastica e omogenea. Avvolgila con un telo e lasciala riposare per almeno 30 minuti.

2. Riprendi la pasta, lavorala e dividila in 7-8 parti. Fai rotolare una parte sulla spianatoia, in modo da ottenere un lungo filoncino di circa 1 cm di spessore. Taglialo a tocchetti di circa 8-10 cm di lunghezza, poi chiudili a cerchio, sovrapponendo le due estremità e premendo leggermente con le dita per fissarle. Procedi fino a esaurire la pasta. Trasferisci man mano i taralli su vassoi foderati con fogli di carta da forno e lasciali riposare per 30 minuti.

3. Immergi pochi taralli per volta in una casseruola con abbondante acqua leggermente salata e sgocciolali su un telo con il mestolo forato, man mano che vengono a galla. Trasferiscili distanziati sulla placca, foderata con carta da forno bagnata, strizzata e unta con un filo d'olio e cuocili in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. Spegni e lasciali completamente raffreddare in forno. Conservali dentro scatole di latta.





Manuel Saraceno

**Ambassador
GialloZafferano**

Unisce la passione per la cucina al suo amore per la musica, proponendo un gusto rock a ogni piatto. In un mondo frenetico di ricette super veloci, Manuel sceglie di rallentare e prendersi cura dei suoi piatti in ogni dettaglio.

1 **Insalata di riso messicana**



Preparazione
20 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

riso Arborio 400 g - **petto di pollo** 600 g - **cipolla rossa** 100 g - **fagioli neri precotti** 100 g - **mais precotto** 50 g - **cetriolo** 50 g - **avocado** ½
- **pomodoro ramato** 100 g - **olio extravergine**
- **sale** - **pepe** - **paprika affumicata** - **succo di lime**

1. Lessa il riso per 10 minuti e, una volta pronto, passalo sotto acqua corrente fredda per interrompere la cottura. Pulisci il pollo e taglialo a dadini. Cuocilo in padella in un filo d'olio insieme alla cipolla rossa tagliata fine, poi condiscilo con sale, pepe e paprika affumicata.

2. Nel frattempo occupati delle verdure. Taglia a dadini il pomodoro e il cetriolo, poi sciacqua sotto acqua corrente il mais e i fagioli neri in scatola. Unisci all'insalata mezzo avocado bagnato con succo di lime tagliato a cubetti.

3. In una ciotola capiente unisci il riso cotto insieme al pollo e la cipolla. Mescola e aggiungi il resto degli ingredienti. Condisci con un bel giro d'olio e il succo di lime rimasto.

6 insalate IN CHICCHI

Piatti freschi e gustosi a base di cereali per un pieno di fibre e di benessere in vista dell'estate

a cura di Elena Di Renzo

② Farro con olive nere, pomodori secchi, capperi e ciliegini



Preparazione
15 minuti



Cottura
20 minuti

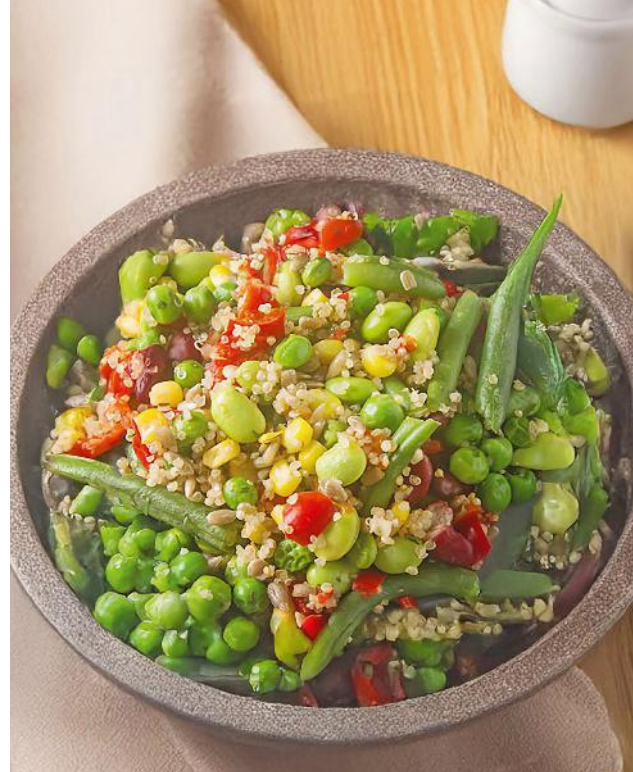
INGREDIENTI PER 4

farro 300 g - **olive taggiasche denocciolate** 100 g - **pomodori secchi sott'olio** 50 g - **capperi sotto sale** 1 cucchiaino - **ciliegini gialli e rossi** 150 g - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Cuoci il farro in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione, finché risulterà al dente. Quindi scolalo e tienilo da parte.

2. In una padella capiente, fai scaldare 3 cucchiaini d'olio a fuoco medio. Aggiungi i pomodori secchi tagliati a pezzetti e i capperi sciacquati dal sale, quindi fai insaporire per un paio di minuti. A questo punto, versa nella padella il farro scolato e lascialo rosolare brevemente, poi unisci anche le olive taggiasche denocciolate e mescola per qualche altro minuto.

3. Togli la padella dal fuoco e lascia riposare il farro per pochi minuti. Nel frattempo, lava i ciliegini gialli e rossi, tagliali a pezzetti, e infine aggiungili al farro (dovranno rimanere praticamente crudi). Regola di sale e pepe e servi.



③ Insalata di quinoa con verdure



Preparazione
10 min+rip



Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

quinoa gialla 250 g - **fave** 150 g, sgranate - **piselli** 150 g, sgranati - **fagiolini** 200 g - **pomodorini** 200 g - **mais precotto** 3 cucchiaini - **olive taggiasche denocciolate** 2 cucchiaini - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Lessa i fagiolini in abbondante acqua bollente salata per 5-6 minuti, poi scolali con il mestolo forato, conservando l'acqua di cottura, e passali subito sotto acqua fredda corrente. Cuoci allo stesso modo anche i piselli e le fave per 5 minuti e raffreddali.

2. Sciacqua bene la quinoa, versala nella pentola e cuocila per circa 15 minuti, poi scolala e raffreddala subito sotto acqua corrente. Intanto, lava i pomodorini, dividili a metà, elimina i semi e tagliali a pezzetti, poi versali in una ciotola e condiscili con sale, pepe e un filo d'olio.

3. Trasferisci la quinoa nella ciotola con i pomodori, aggiungi i fagiolini, le fave, i piselli, il mais e le olive tagliate a fettine, poi regola di sale e pepe e condisci con 2-3 cucchiaini d'olio. Mescola bene e fai riposare per almeno 30 minuti. Distribuisci la quinoa nei piatti e servi.





④ Orzo con carote, piselli, zucchini, peperoni e mais

 Preparazione 15 minuti  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

orzo perlato 250 g - **carote** 2 - **piselli precotti** 200 g - **zucchine** 2 - **peperone rosso** 1 - **mais precotto** 150 g - **cipolla** 1 piccola - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Porta a ebollizione abbondante acqua salata e cuoci l'orzo per il tempo indicato sulla confezione, fino a quando sarà morbido ma al dente. Scolalo e tienilo da parte.

2. Nel frattempo, lava e pela le carote, poi tagliale a listarelle di media lunghezza. Lava le zucchine e tagliale a cubetti piccoli. Pulisci il peperone, quindi elimina i semi e i filamenti, e taglialo a cubetti. Infine scola il mais.

3. In una padella, rosola la cipolla tritata finemente con un filo d'olio, poi unisci le carote e cuoci per circa 5 minuti. Aggiungi anche i piselli, il peperone e le zucchine e continua a cuocere per altri 5 minuti, finché risulteranno cotti ma ancora croccanti. Lascia intiepidire, poi unisci anche il mais, l'orzo e mescola bene. Regola di sale e pepe e infine servi.



⑤ Cous cous di verdure e sepioline

 Preparazione 20 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 6

formaggio cremoso 75 g - **cous cous** 200 g - **sepioline pulite** 400 g - **lime** 1, il succo - **zucchina** 1 piccola - **sedano** 1 costa - **melanzana** 1 media - **pomodori ramati** 2 - **aglio** 1 spicchio - **salsa di pomodoro** 1 cucchiaino - **olio extravergine** - **prezzemolo** - **peperoncino in polvere** - **sale** - **pepe**

1. Sciacqua le sepioline e cuocile in padella con un cucchiaino d'olio e l'aglio spellato. Dopo 5 minuti, unisci la salsa di pomodoro e cuoci per altri 10 minuti. Regola di sale, pepe e tieni da parte. Fai bollire 200 ml di acqua con 2 cucchiaini d'olio e sale, poi versa il cous cous, spegni il fuoco, copri e fai riposare per 10 minuti.

2. Pulisci le verdure, tagliale a dadini e poi saltale in padella separatamente con poco olio: devono restare croccanti. Lasciale intiepidire; intanto pulisci e lava il prezzemolo, poi tritalo molto fine. Fai raffreddare il formaggio cremoso in freezer per 5 minuti e riducilo a dadini.

3. Sgrana il cous cous con una forchetta, condiscilo con un filo d'olio e lascia raffreddare. Poi, unisci al cous cous il prezzemolo, il succo di lime, le verdure saltate, le sepioline, il peperoncino e regola di sale. Decora con i dadini di formaggio, un ciuffo di finocchietto e poco olio.



⑥ Mix di cereali con ceci alla mediterranea

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

bulgur 80 g - quinoa 80 g - riso rosso 80 g
- pomodori 2 maturi - olive verdi denocciolate
100 g - ceci precotti 200 g - olio extravergine
- sale - pepe - basilico

1. Cuoci separatamente il bulgur, la quinoa e il riso rosso per il tempo indicato sulle confezioni. Scola i cereali e lasciali raffreddare.

2. Lava i pomodori e tagliali a cubetti. Scola i ceci precotti e risciacquali sotto acqua corrente. Taglia anche le olive verdi a rondelle e metti tutto da parte.

3. In una ciotola, unisci il bulgur, la quinoa e il riso rosso ormai raffreddati. Poi aggiungi i pomodori, le olive e i ceci. Condisci con un filo d'olio, sale e pepe, e mescola bene. Distribuisci nei piatti e completa con foglioline di basilico.



IL TOCCO IN PIÙ

Per un tocco ancora più aromatico, puoi arricchire il mix di cereali con un pesto di basilico e mandorle che si sposa alla perfezione con i sapori freschi e mediterranei del piatto.



Orecchiette fresche alle cime di rapa



Preparazione
10 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6

orecchiette fresche 480 g - **cime di rapa** 1 kg

- **aglio** 1 spicchio - **acciughe sott'olio** 8 filetti
- **zafferano** 2 bustine - **olio extravergine**
- **peperoncino** - **sale**

1. Pulisci le cime di rapa: elimina le foglie e gli steli esterni più duri e fibrosi e tieni quelli più teneri. Quindi, stacca le cimette dal torsolo e tienile da parte, poi elimina la parte esterna del torsolo e taglia a pezzetti quella interna, più bianca e tenera.

2. Trasferisci foglie, steli e torsoli in una pentola con acqua salata bollente e, appena si ammorbidiscono, versa le orecchiette e 2 bustine di zafferano. Cuoci 10 minuti, poi unisci le cimette e fai cuocere ancora 3-4 minuti, quindi scola e conserva l'acqua di cottura.

3. Per il soffritto, scalda una padella con un filo d'olio, poi unisci lo spicchio d'aglio intero e, appena prende colore, togliilo. A questo punto, spegni il fuoco, unisci le acciughe sott'olio e mescola per farle sciogliere.

4. Trasferisci le orecchiette e le cime di rapa nella padella con il soffritto. Fai saltare a fuoco vivace 2 minuti, mescolando con cura. Se serve, aggiungi un po' di acqua di cottura. Insaporisci con il peperoncino e servi.



IL CONSIGLIO

Per un perfetto mix di sapori pugliesi, accompagna questo piatto con un Primitivo di Manduria, rosso, avvolgente e con sentori di frutti rossi maturi, oppure con un Fiano Minutolo, bianco, fresco e profumato.

Sapori di PUGLIA

I must della cucina pugliese, fra sapori decisi e ingredienti genuini: dalla terra alla tavola, la tradizione è in ogni boccone

a cura di Marilena Bergamaschi



Puccia salentina

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PUCCE

farina 0 125 g - **farina di semola** 125 g - **acqua** 175 ml - **lievito di birra fresco** 4 g - **malto d'orzo** ½ cucchiaino - **sale** 4,5 g - **olio extravergine** ½ cucchiaino **PER LA LAVORAZIONE** farina - **olio extravergine** **PER LA FARCITURA** melanzane 2 - **scamorza affumicata** 8 fette - **pomodori secchi sott'olio** 8 falde

1. Per l'impasto, sciogli il lievito in acqua tiepida. A parte unisci in una ciotola la semola, la farina 0, il malto d'orzo e il composto di acqua e lievito. Mescola (versando altra acqua se necessario), poi aggiungi anche l'olio, il sale e lavora l'impasto finché risulta omogeneo. Forma una palla, ungila con un po' d'olio e lasciala lievitare coperta per circa 2 ore.

2. Terminata la lievitazione, riprendi l'impasto, lavoralo con un po' di farina e dagli una forma allungata. Dividilo in 4 porzioni, forma delle palline e appiattiscile in dischi di circa 10 cm di diametro. Disponili su una teglia con carta forno e lasciali lievitare per altri 30 minuti. Cuoci in forno preriscaldato a 220° per 15 minuti. Sforna e lascia raffreddare.

3. Mondare le melanzane e tagliare a fette di circa mezzo centimetro con una mandolina. Grigliare su una piastra rovente un paio di minuti per lato, finché si formano le caratteristiche righe. Taglia ogni puccia a metà e farciscila con fettine di melanzana a piacere, 2 fettine di scamorza affumicata e 2 falde di pomodori secchi (puoi ridurle a striscioline se preferisci).



Pasticciotto alla crema

 Preparazione 50 min+rip  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 12 PASTICCIOTTI

PER LA FROLLA farina 00 500 g - **strutto** 225 g - **zucchero semolato** 180 g - **uova** 2 - **limone** ½, la scorza - **sale**
PER LA CREMA PASTICCIERA latte fresco intero 500 g - **zucchero semolato** 110 g - **amido di mais** 50 g - **tuorli** 4 - **limone** ½, la scorza **PER GUARNIRE** albume

1. Per la frolla, mescola la farina con lo zucchero, un pizzico di sale, la scorza grattugiata del limone e lo strutto a pezzetti. Quando il composto risulta sabbioso incorpora anche le uova sbattute. Lavora l'impasto fino a ottenere un panetto omogeneo, poi avvolgilo nella pellicola e fallo riposare in frigorifero per 1 ora.

2. Per la crema, porta a bollore in un pentolino il latte con la scorza di limone tagliata a strisce. A parte sbatti i tuorli con lo zucchero e l'amido di mais, poi versaci sopra il latte filtrato, mescola e riporta sul fuoco per 5-6 minuti, finché la crema si sarà addensata. Spegni il fuoco e copri con pellicola a contatto. Lascia raffreddare per 1 ora.

3. Stendi la frolla e forma dei dischetti. Con metà di questi, foderà gli stampini ovali per pasticcotti (10x6 cm), premendo bene sulla base e sui bordi, e rifilando la pasta con le mani. Riempi con la crema e, se vuoi, aggiungi qualche amarena sciroppata. Copri con i restanti dischetti, sigillando bene i bordi, e spennella con albume sbattuto. Cuoci in forno statico preriscaldato a 180° per circa 30 minuti. Sforna, lascia intiepidire e servi.



STRACCIATELLA

morbida e cremosa

Latticino fresco a pasta filata tipico della Puglia, Basilicata e Molise, la stracciatella è soprattutto nota come ripieno della burrata, ma è ideale anche per essere assaporata da sola. Il sapore, dolce e delicato ma al contempo sapido, ricorda il gusto del latte fresco e si presta ad accompagnare molte gustose pietanze.



CORONA DI SFOGLIA CON PEPERONI E STRACCIATELLA

Preparazione
35 minuti

Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6

pasta sfoglia rotonda 1 confezione - **peperoni rossi e gialli** 400 g - **zucchine** 200 g - **cipolla rossa** 1 - **uovo** 1 - **Grana Padano Dop grattugiato** 70 g - **stracciatella** 200 g - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Trita finemente la cipolla, falla appassire in una casseruola con un filo d'olio, poi aggiungi i peperoni tagliati a cubettini e lascia cuocere a fiamma moderata con il coperchio per circa 10 minuti; versa poca acqua se serve, unisci le zucchine a cubetti e cuoci altri 5 minuti.

2. Stendi la sfoglia in uno stampo rotondo da 22 cm con la sua carta forno. Poi aiutandoti con una ciotola, disegna un cerchio al centro della sfoglia e con la punta di un coltello dividi l'interno del cerchio a spicchi. Distribuisci le verdure all'esterno del cerchio, ripiega gli spicchi verso l'esterno per formare la corona e arrotola il bordo esterno creando un cordone.

3. Spennella con l'uovo, spolverizza con il Grana e cuoci la torta in forno a 170° per 25 minuti. Lascia intiepidire e servi con la stracciatella.



IL CONSIGLIO

Se usi la stracciatella per arricchire piatti cotti al forno, ricordati che è meglio aggiungerla a fine cottura o dopo aver tolto il piatto dal forno, per evitare che si sciolga troppo e perda la sua cremosità.



PESTO DI FOGLIE DI RAVANELLI

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
no

INGREDIENTI PER 4

foglie di ravanelli 60 g - **aglio** 1 spicchio - **sale** 1 pizzico
- **olio extravergine** 60 g - **pinoli** 40 g - **Parmigiano**
Reggiano Dop grattugiato 40 g

1. Stacca le foglie dai ravanelli ed elimina quelle rovinare o ingiallite. Lavale ripetutamente in acqua fredda per eliminare ogni residuo di terra. Falle sgocciolare bene e, se necessario, asciugale con una centrifuga per insalate.

2. Nel bicchiere di un frullatore, unisci lo spicchio d'aglio sbucciato, i pinoli e le foglie dei ravanelli. Poi condisci con un pizzico di sale e l'olio extravergine.

3. Frulla il tutto fino a ottenere una crema più o meno liscia (se dovesse risultare troppo densa aggiungi ancora un po' d'olio o un paio di cucchiaini di acqua).

4. Trasferisci il pesto in una ciotolina e aggiungi il Parmigiano grattugiato. Amalgama bene, copri con pellicola per alimenti e riponi in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

FOGLIE DI RAVANELLI come riutilizzarle

La radice non è l'unica parte buona del ravanello. Le sue foglie, spesso ignorate, sono un vero concentrato di benessere. Ricche di vitamine, sali minerali e fibre, aiutano a depurare l'organismo e a rafforzare il sistema immunitario grazie alle loro proprietà antibatteriche e antimicrobiche. Dal gusto fresco e leggermente piccante, queste foglie sono incredibilmente versatili in cucina: puoi gustarle crude nelle insalate, ma anche cotte in zuppe, minestrone, risotti o semplicemente saltate in padella con un filo d'olio. E se ami i green smoothies, usale al posto della frutta per un gusto fresco e inaspettato!



dal **MACELLAIO**



TACCHINO

Magra, ricca di proteine e povera di colesterolo, la carne di tacchino si presta a piatti leggeri e nutrienti, ideali per un'alimentazione sana e bilanciata

Il petto di tacchino è uno dei tagli più apprezzati in cucina per il suo gusto delicato e le straordinarie proprietà nutrizionali. Ricco di proteine magre, è una fonte eccellente di vitamine del gruppo B, come la B3, B6 e B12 che favoriscono il metabolismo, il corretto funzionamento del sistema nervoso e la produzione dei globuli rossi. Non solo, è anche un'ottima riserva di minerali essenziali come selenio, zinco e ferro, fondamentali per la salute immunitaria e per la produzione di energia. Grazie alla sua versatilità, è ideale sia

per cotture rapide in padella sia per cotture lente al forno, dove sprigiona tutto il suo sapore. Spesso confuso con la fesa, il petto di tacchino è in realtà un taglio differente, ottenuto dalla parte superiore del petto dell'animale.



SPIEDINI MARINATI



Preparazione
15 min+rip



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

- petto di tacchino** 800 g
- **cipolla** 1 - **aglio** 2 spicchi
- **yogurt magro** 400 g
- **senape** 1 cucchiaino
- **prezzemolo** 1 ciuffo
- **olio extravergine**
- **sale - pepe**



1 Taglia a tocchetti

Pulisci il petto di tacchino, eliminando nervi e filamenti e taglialo a tocchetti.

Nel frattempo, prepara la marinata:

spella e trita finemente l'aglio e la cipolla.

Trasferiscili in una ciotola e aggiungi anche lo yogurt, la senape, un filo d'olio, il sale, il pepe e qualche foglia di prezzemolo tritato. Mescola il tutto e tieni da parte.



IL CONSIGLIO

Per evitare che gli stecchini si anneriscano durante la cottura, mettili a bagno nell'acqua prima di infornare gli spiedini, oppure avvolgi le parti senza carne con fogli di alluminio da cucina.



2 Fai marinare

Trasferisci i tocchetti di tacchino nella ciotola con la marinata e mescola con cura amalgamando tutti gli ingredienti. Copri la ciotola con pellicola trasparente e lascia marinare in frigorifero per almeno 3 ore.



3 Componi gli spiedini

Terminata la marinatura, componi gli spiedini: infila un tocchetto di carne alla volta con uno stecchino, scolando la marinatura in eccesso (calcola circa 3-4 tocchetti per spiedino, a seconda della grandezza). Adagiali su una teglia sollevandoli leggermente dal fondo, in modo da garantire una cottura uniforme. Cuocili in forno preriscaldato a 200° per 30 minuti, accendendo il grill negli ultimi 5 minuti per farli dorare in superficie. Servili caldi con un po' di prezzemolo tritato, qualche fettina di limone e una salsa a piacere.

SANO e leggero

*piatti gustosi che assicurano
il benessere a tavola*

Sushi di gamberi, riso e avocado



Preparazione
25 minuti



Cottura
21 minuti

INGREDIENTI PER 4

gamberi 16 (sgusciati e puliti) - **cetrioli** 4 - **riso per sushi** 100 g - **avocado** 1 maturo - **succo di limone** 1 cucchiaino - **carota** 1 - **peperone giallo** 1 - **cavolo rosso** 8 g - **sale** - **pepe**

1. Lessa il riso in acqua bollente salata e lascialo raffreddare. Sbollenta i gamberi per 1 minuto e scolali. Spunta i cetrioli, tagliali a tronchetti e poi, con un levatorisolo, scava la polpa ed elimina i semi, in modo da formare un cilindro cavo al centro.

2. Pulisci il peperone e la carota e tagliali a bastoncini sottili. Taglia l'avocado a fettine e irrorala col succo di limone e sale. Infine grattugia il cavolo rosso.

3. Prendi un tronchetto di cetriolo e, con un cucchiaino, riempilo di riso. Aggiungi una fettina di avocado, i bastoncini di carota e peperone e il cavolo rosso grattugiato. Sala e pepa, poi decora ogni tronchetto con una coda di gambero.





Aurora Cortopassi

**Ambassador
GialloZafferano**

Creator di ricette vegetariane, con i suoi contenuti offre una finestra su una concezione della cucina genuina, fresca, semplice, che mette al primo posto ingredienti di stagione.

1 Zucchine ripiene di risotto filante



Preparazione
30 minuti



Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4

zucchine rotonde 4 - **riso Carnaroli** 230 g - **mozzarella fiordilatte** 150 g - **formaggio grattugiato** 60 g - **olio extravergine** - **cipollotto** 1 - **sale** - **basilico** - **pepe**

- 1. Lava le zucchine**, tagliane il cappello e conservalo. Poi utilizza uno scavino per svuotarle; salale leggermente, girale a testa ingiù e tienile da parte.
- 2. In un tegame** con un giro d'olio soffriggi il cipollotto, quindi unisci la polpa scavata delle zucchine, tagliata grossolanamente (dovresti ottenerne circa 500 g), una presa di sale e il riso. Mescolando spesso, e senza aggiungere altri liquidi, fai cuocere per circa 8-10 minuti: l'umidità della polpa basterà ad ammorbidire i chicchi, che però dovranno rimanere ben al dente.
- 3. Manteca con olio** e formaggio grattugiato e profuma con pepe e abbondante basilico, quindi tampona i gusci delle zucchine e riempi di risotto fino all'orlo.
- 4. Disponili in teglia** con un filo d'olio, coprili con i loro coperchi e fai cuocere in forno statico a 200° per 40 minuti. Trascorso questo tempo togli i coperchi, ponili su una placchetta e rimettili in forno. Crea una conchetta nel cuore delle zucchine e riempi con mozzarella a dadini, ricoprendo anche la superficie. Rimetti anche loro in forno per 10 minuti. Servi le tue zucchine ripiene ancora calde e filanti, con i loro cappellini ben abbrustoliti e tanto basilico!



6 verdure RIPIENE

**Colorate, gustose e profumate:
con i loro sfiziosissimi ripieni
conquistano al primo sguardo**

a cura di Marilena Bergamaschi
foto di Antonio Bagnano



② **Peperoni farciti con quinoa e noci**



Preparazione
30 minuti



Cottura
80 minuti

INGREDIENTI PER 4

quinoa tricolore 250 g - **peperoni rossi** 4
- **pomodori ramati** 300 g - **Grana Padano Dop**
grattugiato 80 g - **gherigli di noce** 120 g
- **aglio** 1 spicchio - **uova** 2 - **prezzemolo** 1 ciuffo
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Taglia la calotta dei peperoni, elimina i semi, il torsolo e le eventuali nervature bianche e sciacquali, poi disponili ad asciugare capovolti su carta assorbente.

2. Pulisci i pomodori e tagliali a dadini. Sciacqua bene la quinoa sotto un getto di acqua fredda corrente e versala in una ciotola.

3. Unisci i dadini di pomodoro e il prezzemolo tritato con lo spicchio d'aglio, incorpora il Grana Padano, le noci tritate, le uova sbattute, sale, pepe e 3 cucchiaini d'olio. Suddividi il composto nei peperoni, aggiungi 3-4 cucchiaini d'acqua per ciascuno, riposiziona le calotte e disponili in una teglia foderata con carta da forno.

4. Versa sul fondo 1 cm d'acqua e un filo d'olio, copri con un foglio d'alluminio e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 1 ora. Elimina l'alluminio, alza la temperatura a 200° e prosegui la cottura ancora per altri 20 minuti. Servili tiepidi o freddi.



IL CONSIGLIO

Per un ripieno ancora più appetitoso, sostituisci una parte della quinoa (circa la metà o poco meno) con della carne macinata, preferibilmente un mix di manzo e maiale. Prima di mescolarla con gli altri ingredienti rosolala in padella con un filo d'olio, sale e pepe, giusto il tempo di farle rilasciare i succhi in eccesso.



③ Champignon ripieni al gratin

 Preparazione 20 minuti  Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4

champignon 8 dello stesso formato - **cipollotti rossi** 2 - **vino bianco** 100 ml - **uova** 2 - **formaggio grattugiato** 80 g - **aglio** ½ spicchio - **pangrattato** 40 g - **prezzemolo** 1 ciuffo - **timo** 1 rametto - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci i funghi, sciacquali rapidamente, asciugali e stacca i gambi. Rosola in una padella l'aglio tritato insieme con i cipollotti e 2 cucchiaini d'olio, unisci i gambi sminuzzati e cuoci a fuoco vivo per 2-3 minuti.

2. Sfuma con il vino e prosegui la cottura a fiamma bassa per 10-12 minuti, finché le verdure saranno morbide e il liquido assorbito. Regola di sale e pepe, aggiungi le foglioline di timo e di prezzemolo tritate insieme e lascia raffreddare il composto preparato.

3. Sbatti le uova con un pizzico di sale, unisci i gambi e il formaggio, mescola e dividi l'impasto nei cappelli dei funghi. Disponili in una teglia foderata con carta da forno bagnata, strizzata e unta d'olio, spolverizzali con il pangrattato e irrorali con un filo d'olio.

4. Versa sul fondo pochissima acqua e cuoci gli champignon in forno già caldo a 180° per 30-35 minuti, finché saranno dorati. Servili tiepidi o freddi.



④ Melanzane ai pomodori secchi con olive e pecorino

 Preparazione 30 minuti  Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

melanzane tonde 4 grandi - **pomodori secchi** 80 g - **olive nere denocciolate** 2 cucchiaini - **pecorino grattugiato** 100 g - **limone bio** 1 - **aceto bianco** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Tuffa i pomodori secchi in un pentolino con abbondante acqua bollente aromatizzata con 2 cucchiaini d'aceto, fai riposare per 10 minuti, poi scolali.

2. Taglia a metà le melanzane in modo da ottenere 4 coppette e metti da parte le calotte superiori per altre preparazioni. Tuffale in acqua bollente salata e cuocile per 5-6 minuti, poi sgocciolale e falle raffreddare.

3. Trita i pomodori secchi, versali in una ciotola e aggiungi le olive spezzettate, il pecorino, la scorza del limone grattugiata, abbondante pepe e un filo d'olio, poi mescola bene il composto ottenuto.

4. Incidi la polpa al centro delle coppette di melanzane con tanti tagli trasversali in modo da sminuzzarla. Suddividici sopra il composto, trasferiscile sulla placca foderata con carta da forno, versa pochissima acqua sul fondo e cuocile in forno già caldo a 190° per circa 20-25 minuti. Servile tiepide.



5 Fiori di zucca farciti alla ricotta con coulis di pomodoro

 Preparazione
30 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

zucchine novelle con il fiore 10 - ricotta 300 g - prosciutto cotto 80 g - Parmigiano Reggiano Dop grattugiato 100 g - cipollotto 1 - pomodorini 200 g - maggiorana 1 ciuffo - aglio 1 spicchio - noce moscata - olio extravergine - sale - pepe

1. Stacca i fiori dalle zucchine e taglia 2 zucchine a dadini molto piccoli. Scalda un filo d'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato e spellato e rosola i dadini per 2-3 minuti. Elimina l'aglio e lascia intiepidire.

2. Spunta da un lato le zucchine rimaste, incidile con 3-4 tagli, nel senso della lunghezza, ma senza arrivare in fondo, in modo da ottenere dei ventaglietti.

3. Per il ripieno, lavora la ricotta con il Parmigiano, unisci il prosciutto a dadini, i cubetti di zucchine e la maggiorana tritata, regola di sale, pepe, noce moscata e mescola. Per il coulis, tuffa i pomodorini in acqua bollente per 1 minuto, raffreddali sotto l'acqua, poi spellali. Dividili a metà, elimina i semi e frullali con il cipollotto pulito, sale, pepe e 1 cucchiaino d'olio.

4. Farcisci i fiori di zuccina con il composto di ricotta. Poi, cuoci al vapore le zucchine tagliate a ventaglio e i fiori ripieni per circa 8-10 minuti. Trasferisci tutto su un piatto da portata, spennella con un velo d'olio e regola di sale. Infine, servi con il coulis di pomodorini freschi.



6 Cipolle ripiene ai formaggi e amaretti

 Preparazione
20 min+rip

 Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

robiola 300 g - burro 30 g - mascarpone 100 g - tuorli 3 - cipolle rosse 12 piccole - amaretti secchi 80 g - vino ½ bicchiere - emmentaler grattugiato 100 g - Grana Padano Dop grattugiato 30 g - prezzemolo - sale - pepe

1. Sbuccia le cipolle, taglia le calottine e svuotalle con uno scavino. Poi, trita la polpa e falla appassire in padella con metà del burro, sale e pepe. Quindi, fai bollire le cipolle svuotate per 10 minuti.

2. Lavora il mascarpone in una ciotola con la robiola, sale e pepe, unisci l'emmentaler e il prezzemolo tritato, gli amaretti sbriciolati, i tuorli e la polpa di cipolla preparata e mescola fino a ottenere una crema.

3. Trasferisci la crema di formaggi in una tasca da pasticciere e riempi le calottine di cipolle. Poi, spolverizzele con il Grana Padano e il burro e trasferiscile in una teglia con le loro calottine.

4. Versa il vino sul fondo della teglia e cuoci in forno statico a 200° per 25 minuti, oppure in forno ventilato per 20 minuti a 180°. Per servire, appoggia le calottine sopra alle cipolle, lasciando il ripieno un po' scoperto.

NUOVO BIMBY

Mi piaci, ti voglio.



**Design
innovativo,
tecnologia
all'avanguardia,
ampio schermo e con
Cookidoo hai oltre
100.000 ricette per
tutti i gusti**

Se cerchi ricette perfette, nuovi sapori e piatti sani e sostenibili, Bimby con Cookidoo ti offre tutto ciò che desideri per un piacere eccezionale, in cucina e a tavola.

Il nuovo Bimby TM7 è un ulteriore passo verso l'eccellenza, da ogni punto di vista. Nuovo cuore tecnologico con ampio schermo interattivo da 10 pollici. Nuovo design distintivo. Nuove ricette per ogni gusto: con Cookidoo ti aspettano oltre 100.000 ricette integrate di cui più di 10.000 in Italiano. Sono facili da realizzare grazie ai passaggi preimpostati di Cookidoo, puoi adattare le porzioni e creare i tuoi menu settimanali e la lista della spesa. Risultato: meno stress, più piacere in cucina.

Inquadra il QR Code e scopri
in anteprima il nuovo Bimby



Tutto il piacere della cucina, ogni giorno

Tecnologico.

Il nuovo Bimby svolge le funzioni di 20 elettrodomestici in uno, un vero alleato in cucina.

Versatile.

Con Bimby e Cookidoo scegli tra oltre 100.000 ricette, dalle specialità stagionali ai sapori del mondo, per soddisfare ogni gusto in cucina.

Innovativo.

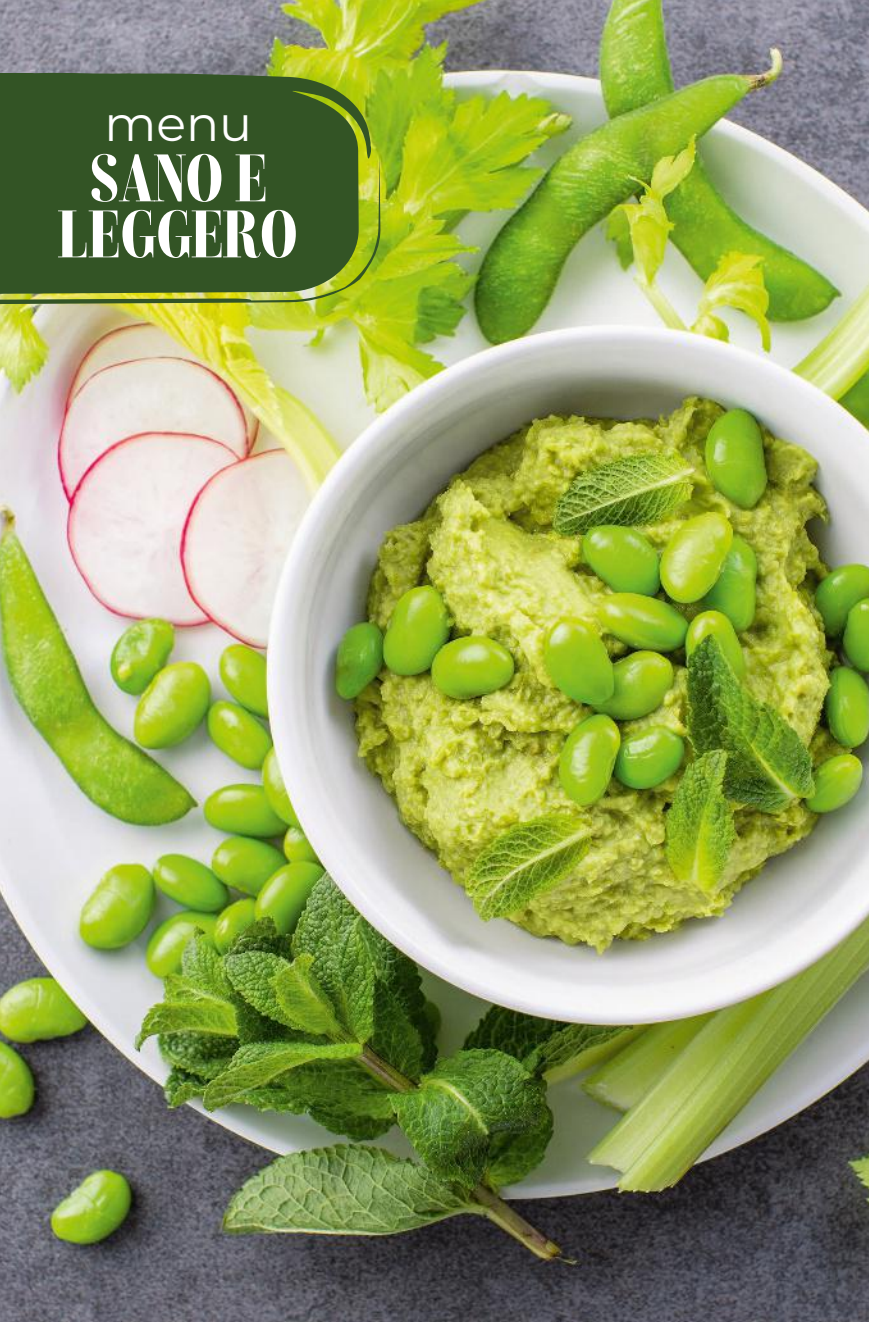
Che classe il suo nuovo design! Elegante, moderno e interattivo, grazie allo schermo multi-touch da 10" integrato.

Intuitivo.

Grazie ai passaggi preimpostati con Cookidoo, hai solo il piacere di cucinare e la sicurezza del successo 100% garantito.



bimby
VORWERK



ricette con **LA MENTA**

**Fresca, tonificante e dal gusto pungente,
è perfetta per arricchire piatti salati,
pesti, dessert e cocktail estivi**

a cura di Michela Sassi e foto di Ciro Rota

① **Hummus di fave alla menta**



Preparazione
15 minuti



Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 6

fave fresche 750 g - **aglio** ½ spicchio - **limone** ½
(il succo e la scorza) - **acqua fredda** 2-3 cucchiai
- **olio extravergine** 2 cucchiai - **menta** 2-3 rametti
- **salsa tahina** 5 cucchiai - **sale** - **pepe**

1. Cuoci le fave in abbondante acqua bollente salata per circa 8-10 minuti. Scolale, passale sotto acqua fredda e sbucciale.

2. Metti da parte 3 cucchiai di fave per decorare e trasferisci le restanti nel mixer. Aggiungi l'aglio spellato, la scorza e il succo del limone, l'acqua fredda, l'olio, la menta spezzettata (tenendo da parte qualche foglia per la guarnizione), la tahina e un pizzico di sale e pepe. Frulla fino a ottenere una salsa liscia e omogenea.

3. Aggiusta di sale e pepe, poi trasferisci l'hummus in una ciotolina, irrori con un filo d'olio e guarnisci con le fave tenute da parte e qualche fogliolina di menta.



IL CONSIGLIO

Puoi utilizzare l'hummus anche come base per dei piatti estivi. È perfetto per condire insalate fresche, quinoa o couscous. Puoi arricchirlo con pomodorini freschi, olive nere e cubetti di feta.



Tagliatelle con zucchine allo zenzero e menta

 Preparazione 20 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

tagliatelle secche all'uovo 300 g - **zucchine** 250 g - **zenzero fresco** 1 pezzettino da 2 cm - **menta** 1 mazzetto - **Grana Padano Dop grattugiato** 40 g - **olio extravergine** - **sale**

1. Spunta le zucchine e taglia la buccia a pezzettini piccoli non troppo sottili, in modo che restino croccanti. Saltali velocemente in una padella ben calda con un filo d'olio, per 4-5 minuti a fiamma media mescolando, poi regola di sale e pepe.

2. Cuoci in padella anche la parte interna delle zucchine, e frullala con pochissimo olio e qualche fogliolina di menta fino a ottenere una crema poi versala nella padella. Spella e grattugia lo zenzero.

3. Lessa la pasta in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolala al dente, versala nella padella con il sugo, unendo lo zenzero e 3 cucchiai d'acqua di cottura e fai insaporire mescolando per 1-2 minuti. Spolverizza con il Grana Padano, guarnisci con le foglie di menta e servi.



Mousse di cioccolato alla menta

 Preparazione 20 min+rip  Cottura no

INGREDIENTI PER 4

cioccolato fondente al 70% di cacao 200 g - **uova** 3
- **burro** 20 g - **zucchero** 60 g - **sciroppo alla menta** 2 cucchiari
- **menta** 2 rametti - **succo di limone** - **sale**

1. Fai fondere il cioccolato spezzettato a bagnomaria con il burro. Intanto, monta i tuorli con lo zucchero e un pizzico di sale, finché saranno gonfi e spumosi, poi aggiungi cioccolato fuso e sciroppo, mescolando.

2. Monta a neve gli albumi con 2 gocce di succo di limone, poi incorporali al composto, poco per volta, con un movimento delicato dal basso verso l'alto.

3. Distribuisci la mousse in 4 ciotoline, copri e metti a raffreddare in frigorifero per almeno 4 ore. Guarnisci con le meringhe sbriciolate, profuma con gocce di sciroppo o liquore e decora con foglioline di menta.



IL CONSIGLIO

Se gradisci i liquori, accompagna la mousse con un Crème de Menthe, fresco e aromatico, che si sposa perfettamente con il cioccolato fondente, oppure un Chartreuse Menthe, decisamente alcolico dal sapore più intenso, ricco ed erbaceo.



CILIEGIE

Una tira l'altra. Un detto proverbiale, perché questi frutti rossi sono assolutamente amatissimi e irresistibili. Ottimi anche dal punto di vista nutrizionale, sono l'occasione per fare un pieno di vitamine e di bellezza

Delizie dell'estate

Le ciliegie sono piccoli frutti rotondi e carnosi, solitamente di colore rosso, anche se alcune varietà possono presentare tonalità gialle o nere. Il loro sapore varia dal dolce al leggermente acidulo, ed è particolarmente apprezzato per la freschezza che regala al palato. Questi frutti sono ricchi di vitamina C, antiossidanti, fibre e acqua, elementi che li rendono non solo gustosi ma anche benefici per la salute. La stagione della raccolta si estende generalmente da maggio a luglio, a seconda della varietà e della regione di coltivazione. Protagoniste in pasticceria, le ciliegie arricchiscono torte, muffin e ciambelle, e sono ideali anche per la preparazione di gelati o sorbetti. Possono essere conservate sotto sciroppo e utilizzate come topping per dolci al cucchiaio, come cheesecake o panna cotta. Inoltre, non mancano nelle confetture, nei frullati e nei liquori tradizionali come kirsch e maraschino.

Trucco antispreco

Quando le acquisti, toglile dai cestini, puliscile e conservale in frigorifero, disposte in un solo strato su vassoi foderati di carta da cucina. Se invece non le consumi per qualche giorno, cuocile con poco zucchero e un pezzetto di cannella. Sono deliziose!





1 Prepara le ciliegie

Versa in una casseruola 40 g di zucchero, 100 ml d'acqua e la scorza di limone grattugiata. Porta a ebollizione, unisci le ciliegie snocciolate, abbassa la fiamma e prosegui la cottura per circa 10 minuti. Spegni e fai raffreddare.



2 Fai l'impasto

Monta le uova in una ciotola con 100 g di zucchero e un pizzico di sale, finché saranno spumose. Disponi la ciotola in una casseruola con acqua in leggera ebollizione e cuoci la crema a bagnomaria, fino a ottenere un composto chiaro e denso.



ROTOLO AL CIOCCOLATO CON LE CILIEGIE



IL CONSIGLIO

La panna monta perfettamente solo se è ben fredda. Anche gli attrezzi da cucina utilizzati devono esserlo: metti in freezer per 30 minuti la frusta e la ciotola prima di utilizzarli, così la panna resterà soda molto più a lungo.



Preparazione
30 min+rip



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

PER LA BASE DI BISCUIT

farina 00 100 g - **cacao amaro** 30 g - **zucchero** 100 g - **uova** 3 - **lievito istantaneo** 8 g - **burro** 20 g - **sale**

PER FARCIRE ciliegie 250 g

- **panna fresca** 200 ml - **albumi** 2 - **zucchero** 180 g - **succo di limone** - **cacao amaro**



4 Cuoci la meringa

Fai bollire 60 ml d'acqua con 140 g di zucchero. Monta a neve gli albumi con 2 gocce di succo di limone, poi versa lo sciroppo bollente a filo, continuando a montare finché la meringa sarà raffreddata. Monta la panna ben fredda e incorporane metà alla meringa.



5 Avvolgi il biscuit

Svolgi la base, spalmala con la crema e disponi da un lato le ciliegie sciroppate, poi arrotolala di nuovo, aiutandoti con la carta e fissa bene i lati. Trasferisci il rotolo in frigorifero a riposare per almeno 3 ore. Prima di servire, elimina la carta, spolverizza il rotolo con cacao amaro e servi con la panna rimasta e ciliegie fresche.

3 Inforna la base del rotolo

Trasferisci la ciotola sul piano di lavoro e incorpora la farina setacciata con il cacao e il lievito, poi unisci 20 g di burro fuso. Fodera la placca con carta da forno, versaci il composto, livella e cuocilo in forno già caldo a 180° per 10 minuti. Capovolgi la base di pasta su un altro foglio di carta da forno e stacca con delicatezza quello superiore, avvolgila su se stessa e lasciala raffreddare.

SARANNO VACANZE DA URLO.



Prenota il tuo viaggio e incontra
**I PAPPAGALLI NEL PARCO
D'ORLEANS DI PALERMO.**

Le navi Grimaldi Lines ti portano in

SPAGNA

GRECIA

TUNISIA

SICILIA

SARDEGNA



www.grimaldi-lines.com

DOMENICA a tavola

*ricette da condividere
con amici e parenti*

Verdure estive croccanti, pane e gamberi con salsa alle pesche

 Preparazione
15 min+rip

 Cottura
1 minuto

1. Lava le verdure con cura, pela il sedano, i cetrioli e le cipolle, poi taglia tutto a dadini. Scotta i pomodori per 1 minuto in acqua bollente e immergili in una ciotola con acqua e ghiaccio per raffreddarli. Poi pelali, tagliali in quattro spicchi e privali dei semi. Riduci a dadini piccoli anche i ravanelli.

2. Trasferisci le verdure in un'insalatiera, unisci il pane raffermo a cubetti, il basilico e condisci con olio, sale, pepe, aceto bianco, origano e mescola bene. Distribuisci la panzanella in 6 coppapasta disposti su altrettanti piatti, pressando energicamente.

3. Pulisci gli scampi, poi trasferiscili in una teglia e copri con un'emulsione di olio, sale, pepe e scorza di limone grattugiata. Fai marinare per 10 minuti.

4. Per la salsa di pesche, sbuccia le pesche e riducile a tocchetti. Frullale con poco succo di limone, emulsionando con l'olio per ottenere una crema e regola il sale. Adagia 1 coppapasta con la panzanella in ogni piatto, unisci 2 scampi e i frutti di bosco, sfila il coppapasta e guarnisci con la salsa.



INGREDIENTI PER 4

sedano 2 coste - pomodori ramati 4
- cetrioli 2 - ravanelli 4 - cipolle rosse 2
- pane raffermo 200 g - basilico 1
mazzetto - scampi 8-12 - limoni 2
- pesche 4, ben mature - origano
- aceto bianco - olio extravergine
- sale - pepe - frutti di bosco



1 Conchiglioni con verdure su salsa di pomodoro e menta

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6

conchiglioni 250 g - **broccoli** 80 g - **carote** 80 g
cipollotto 50 g - **cavolfiore** 80 g - **timo** 2 g
- **cacioricotta** 100 g - **olio extravergine PER LA**
SALSA salsa di pomodorini datterino 250 ml
- **scalogno** 1 - **olio extravergine** 20 ml - **menta**
fresca - **basilico** - **sale** - **pepe**

1. Cuoci i conchiglioni e lasciali raffreddare. Mondare e tagliare le verdure a dadini, quindi saltare in padella separatamente con olio, timo, sale e pepe. Poi, uniscile tutte in una ciotola e condisci con cacioricotta e basilico. Usa le verdure per farcire i conchiglioni. Disponili in una teglia e falli gratinare in forno a 180° per 6-7 minuti.

2. Per la salsa, in una padella con l'olio fai appassire lo scalogno tritato, unisci la salsa di pomodorini e lascia cuocere a fuoco basso per 10 minuti. Poi, regola di sale e profuma con le foglioline di menta tagliate a julienne.

3. Per l'olio al basilico scotta le foglie in acqua bollente per 2 secondi, immergile in una ciotola con acqua e ghiaccio, poi frullale con l'olio fino a ottenere una crema. Per servire, versa la salsa di pomodoro nel piatto, adagiaci sopra la pasta ripiena e decora con gocce di olio al basilico.

6 ricette MULTICOLOR

Rallegra la tua tavola con i colori dell'estate, esplorando combinazioni originali e gustosissime!

a cura di M. Bergamaschi, foto di Ciro Rota



IL CONSIGLIO

Puoi sostituire il cacioricotta con un formaggio di capra fresco: aggiungerà una nota delicata e cremosa alla farcitura. In alternativa puoi optare per della ricotta salata che conferirà al piatto una sapidità non troppo invasiva.

② Millefoglie di vitello con coriandoli di verdure

 Preparazione 20 min+rip  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 6

scaloppine di vitello 24 - **zucca** 300 g - **funghi champignon** 200 g
- **cipollotto rosso** 2 - **sedano bianco** 2 coste - **pomodorini datterino** 200 g - **mozzarella di bufala** 3 - **scalogno** 1 - **passata di pomodoro** 250 ml - **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato** 150 g - **basilico** 18 foglie
- **olio extravergine** 150 ml - **sale** - **pepe**

1. Mondare la zucca, il cipollotto, i funghi, i pomodorini datterino e il sedano. Poi, taglia tutto a dadini piccoli. Cuoci le verdure separatamente per 3-4 minuti in una padella antiaderente con un cucchiaino d'olio. Lasciale intiepidire, regola sale, pepe e quindi mescolale. Taglia la mozzarella a fette e asciugale bene con carta da cucina. In una casseruola con l'olio, rosola lo scalogno tritato, aggiungi la passata di pomodoro e fai sobbollire per 10 minuti. Frulla con il mixer, emulsionando 50 ml di olio.

2. Calcola 4 scaloppine per ciascuna porzione. In una padella antiaderente scalda un cucchiaino d'olio, poi salta le scaloppine 1 minuto per lato, senza farle seccare. Ora puoi assemblare le millefoglie: disponi una scaloppina come base, quindi sovrapponi una fetta di mozzarella, poi i pomodorini a fette, una foglia di basilico e il Parmigiano grattugiato. Prosegui così fino a ottenere 6 millefoglie, avendo cura di terminare ognuna con una scaloppina e del Parmigiano grattugiato.

3. Accendi il grill del forno e gratina le millefoglie per 4 minuti circa, fino a quando risultano ben dorate, avendo cura di non farle seccare troppo. Per servire, versa un cucchiaino di passata di pomodoro nel piatto, quindi disponi la millefoglie e termina cospargendo con abbondanti coriandoli di verdure e un filo d'olio a crudo.



③ Polpette in veste di spinaci e cipollotti

 Preparazione 20 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6

polpa di manzo tritata 600 g - **cipollotto** 1 - **spinaci** 200 g - **carote** 2 - **zucchine** 2 - **asparagi** 1 mazzo
- **pane raffermo** 50 g - **brodo vegetale** 50 ml
- **uova** 2 - **aglio** 2 spicchi - **erbe aromatiche (timo, erba cipollina, prezzemolo, maggiorana)** - **sale**
- **pepe nero in grani**

1. Trita le erbe e tienile da parte. Taglia la mollica del pane e tritala con il mixer. Lava e monda le foglie di spinaci, poi sbollentale per 2 minuti in acqua salata. Sbollenta anche il cipollotto. A questo punto, immergi le verdure in una ciotola con acqua e ghiaccio per raffreddarle, quindi scolale e asciugale.

2. Versa la carne trita in una ciotola e insaporiscila con l'aglio schiacciato, la parte bianca del cipollotto tritato e il trito di erbe. Poi, unisci le uova sbattute e la mollica. Impasta gli ingredienti per amalgamarli. Forma le polpette, poi avvolgine la metà in una foglia di spinaci e la metà restante in una foglia di cipollotto.

3. Mondare le carote, le zucchine e gli asparagi, quindi lava le verdure e poi tagliale a striscioline sottili. Infine, saltale in padella con l'olio e 1 spicchio d'aglio. Adagia le polpette nel cestello per la cottura a vapore, sistemalo sopra una pentola di acqua bollente e cuoci per 18 minuti coperto. Servi le polpette con le verdure.



4 Lasagne croccanti con verdure miste



Preparazione
20 minuti



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PEZZI

farina senza glutine per pasta 300 g - uova 3, intere - caprino 350 g - prosciutto di Praga 300 g - carota 1 - zucchine 2 - peperoni 1 giallo e 1 rosso - spinaci 100 g - pomodorini 100 g - aglio 1 spicchio - burro 100 g - olio extravergine 60 ml - brodo vegetale - basilico - Parmigiano Reggiano Dop grattugiato - sale - pepe nero

1. Per le lasagne versa 150 g di farina sulla spianatoia, unisci le uova e sbattile con una forchetta, quindi incorpora man mano la farina. Impasta fino a ottenere un composto liscio. Tira la sfoglia e ricava 24 rettangoli. Cuocili in acqua bollente, scolali e passali sotto il grill.

2. Per la farcitura taglia a tocchetti carote, zucchine e peperoni. Riduci a spicchi i pomodori e spezzetta gli spinaci. Cuoci le verdure separatamente in padella per 5 minuti, poi riuniscile in un tegame, saltale 1 minuto e condisci con olio, sale, pepe e l'aglio tagliato a fettine sottili.

3. Per la salsa al prosciutto in una padella fai sciogliere il burro con 50 g di farina di riso, aggiungi poi il brodo vegetale e 150 g di prosciutto di Praga a cubetti. Regola sale e pepe e lascia restringere sul fuoco, avendo cura di mescolare di tanto in tanto. Infine, frulla per ottenere una salsa liscia e senza grumi.

4. Per servire spalma i rettangoli di pasta con il caprino fresco, quindi farciscili con la caponata di verdure e il restante prosciutto di Praga tagliato a julienne (in tutto circa 150 g), facendo almeno 3 strati di ripieno. Gratina le lasagne per 5 minuti circa sotto al grill e disponile nel piatto. Decora con la salsa al prosciutto e Parmigiano.



5 Millefoglie di legumi con salsa al basilico

 Preparazione
25 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6

peperoni misti 750 g - **carote** 1 - **fagioli borlotti** 150 g, già cotti
- **ceci** 300 g, già cotti - **aglio** 1 spicchio - **pangrattato** 100 g - **olio extravergine** - **prezzemolo** - **sale** **PER LA SALS**a yogurt greco bianco 350 g - **basilico** 15 foglie - **curcuma** 1 pizzico - **olio extravergine** 1 cucchiaino - **succo di limone** 1 cucchiaino

1. Monda e taglia i peperoni a filetti molto sottili, quindi rosolali in una padella con un cucchiaino d'olio e l'aglio.

2. Versa nel bicchiere del mixer i ceci e i borlotti cotti, aggiungi la carota a tocchetti, il prezzemolo, il pangrattato, il sale e 5 cucchiaini di olio, quindi frulla fino a ottenere un impasto piuttosto denso e omogeneo: se è troppo morbido, unisci 1 cucchiaino di pangrattato, se invece è troppo compatto, ammorbidiscilo con 1-2 cucchiaini di acqua. Poi, regola il sale.

3. Per la salsa versa in una ciotola lo yogurt, unisci il basilico tritato, la curcuma, il succo di limone e l'olio, mescola con cura e raffredda in frigorifero.

4. Stendi l'impasto ottenuto sopra un foglio di carta da forno, copri con un altro foglio e livella con il mattarello. A questo punto, inforna a 200° per 8 minuti circa. Poi, aiutandoti con un coppa pasta rotondo, ricava dei dischi. Per servire, disponi un disco nel piatto, copri con i peperoni e sovrapponi un secondo disco, quindi ancora peperoni. Accompagna la millefoglie con la salsa allo yogurt.



6 Burger vegano con patate

 Preparazione
30 minuti

 Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 2 PANINI

patate 2-3 - **rosmarino** 1 rametto - **ceci** 200 g, già cotti - **carota** 1 - **cipolla** 1 piccola - **salsa di soia** 1 cucchiaino - **aglio in polvere** 1 cucchiaino - **farina di ceci** 3 cucchiaini - **pane panko** 3 cucchiaini
- **panini per hamburger con semi di sesamo** 2 - **lattuga** 4 foglie - **pomodoro** 2 fette - **cetriolini sott'olio** 4-6 - **maionese vegana (o salsa tahina)** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Pela le patate e tagliale a rondelle spesse circa 1 cm. Condiscile con olio extravergine, sale, pepe e rosmarino. Disponile su una teglia foderata con carta forno e inforna a 200° per circa 25-30 minuti, girandole a metà cottura, finché risulteranno dorate e croccanti.

2. Schiaccia grossolanamente i ceci, grattugia la carota e trita la cipolla. Trasferisci tutto in una ciotola, unisci la salsa di soia, l'aglio in polvere, il sale e il pepe, e mescola fino a ottenere un composto omogeneo. Ora forma 2 burger e mettili da parte. Prepara la panatura mescolando il panko, la farina di ceci e il pepe, poi pana i burger facendo aderire bene la panatura. Scalda un filo d'olio in padella e cuocili a fuoco medio per 5-7 minuti per lato, finché saranno croccanti e dorati.

3. Nel frattempo, taglia i panini a metà e tostali in una padella fino a doratura. Su ciascuna base del panino, adagia 2 foglie di lattuga, poi posiziona il burger, una fetta di pomodoro e qualche cetriolino sott'olio. Spalma un po' di maionese vegana (o salsa tahina) sulla parte superiore del panino e chiudi con l'altra metà. Servi il panino con le patate arrosto appena sfornate.



Pan bagnato alla mediterranea



Preparazione
25 minuti



Cottura
8 minuti

INGREDIENTI PER 6

pane pugliese 1 - **olive nere denocciolate** 50 g
- **pomodori secchi sott'olio** 100 g - **uova** 4
intere - **basilico** 5 g **PER LA BAGNA** **arancia** 1, il
succo - **aceto di vino rosso** 20 ml - **olio**
extravergine - **sale** - **pepe** **PER LA**
GUARNIZIONE **semi di sesamo** 20 g - **semi di**
zucca 30 g (facoltativi) - **rucola** 30 g -
prezzemolo - **cerfoglio** - **menta**

1. Taglia il pane pugliese a fette nel senso della lunghezza, poi disponilo in 6 vasetti monoporzionatura foderati con la pellicola, in modo da coprire ogni lato del vasetto. Quindi, prepara una bagna con acqua, aceto rosso, succo d'arancia, olio extravergine, sale e pepe.

2. Usa la bagna appena preparata per irrorare il pane all'interno dei vasetti. Quindi, versa i vari ingredienti, alternandoli tra loro: pomodori secchi, uova precedentemente bollite e poi affettate, olive e foglie di basilico, e ripeti l'operazione fino a riempire il contenitore completamente.

3. Bagna altre fette di pane e usale per chiudere i vasetti, poi fai raffreddare in frigorifero 20 minuti. Trascorso questo tempo, guarnisci tutti i vasetti con foglioline di prezzemolo, cerfoglio e menta, unisci i semi di sesamo e, se ti piacciono, anche i semi di zucca tostati. Quindi servi.



IL CONSIGLIO

Per un abbinamento estivo, puoi accompagnare il pan bagnato con una limonata a base di zucchero, acqua frizzante e foglie di basilico: la sua freschezza e aromaticità si sposano perfettamente con il gusto sapido dei pomodori secchi e delle olive.

profumo DI PANE

Fragrante, avvolgente e gustosissimo in ogni sua forma, il pane è il re delle tavole di tutti: un ingrediente semplice che dà vita a mille ricette irresistibili

A cura di Elena Di Renzo
foto di Ciro Rota



Polpettone di vitello e prosciutto cotto

 Preparazione 20 min+rip  Cottura 70 minuti

INGREDIENTI PER 4

fesa di vitello macinata 500 g - **prosciutto cotto** 100 g - **uova** 2 - **burro** 50 g - **pangrattato** 1-2 cucchiaini - **cipolla** 1 - **carota** 1 - **sedano** - **concentrato di pomodoro** - **noce moscata** - **farina** - **olio extravergine** 2 cucchiaini - **sale** - **pepe**

1. In una ciotola unisci la carne, il prosciutto cotto tritato, le uova sbattute, il pangrattato, la noce moscata, il sale, il pepe e amalgama tutto. Crea una palla e infarinala leggermente, poi dagli la classica forma allungata del polpettone.

2. Scalda il burro e l'olio in un tegame, poi unisci la cipolla, la carota e il sedano trattati. Adagia il polpettone e fallo dorare bene su tutti i lati, girandolo di tanto in tanto. Quando è ben colorito aggiungi un cucchiaino di concentrato di pomodoro sciolto in poca acqua calda e mescola. Copri e lascia cuocere lentamente per 1 ora circa.

3. Una volta cotto, spegni il fuoco e fai riposare il polpettone una decina di minuti. Taglialo a fette non troppo sottili, disponile sul piatto da portata e irrorale con il sugo di cottura.



Pane alle noci e uvetta

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 1 FILONCINO

farina Manitoba 300 g - **farina 0** 250 g - **lievito di birra fresco** 25 g - **gherigli di noci** 150 g - **uvetta** 150 g - **latte** - **zucchero** 50 g - **burro** 50 g - **sale**

1. Metti a bagno l'uvetta in acqua tiepida e spezzetta i gherigli di noce grossolanamente. Sbriciola il lievito di birra in una ciotola e stemperalo con 100 ml di latte tiepido versato a filo e con 20 g di zucchero. Copri e fai riposare il composto per 10-15 minuti.

2. Scalda 200 ml di latte, aggiungi 5 g di sale e il burro e fallo sciogliere a fiamma bassa. Disponi le farine setacciate insieme in una ciotola, pratica un incavo al centro e versaci il composto lievitato, lo zucchero rimasto e una po' di latte tiepido. Impasta raccogliendo man mano la farina e unendo il latte rimasto. Aggiungi ancora poca acqua tiepida, se occorre.

3. Trasferisci l'impasto sulla spianatoia infarinata e lavoralo con energia. Quando risulterà liscio ed elastico, allargalo e distribuisci sopra i gherigli di noci e l'uvetta, sgocciolata e asciugata con carta da cucina. Richiudi su questi la pasta e lavorala ancora. Forma una palla, mettila in una ciotola, incidila con un taglio a croce, coprila e falla lievitare ancora per circa 2 ore.

4. Riprendi la pasta, lavorala e forma un filoncino, poi adagialo sulla placca foderata con carta da forno. Copri con un telo umido e lascialo lievitare ancora per 1 ora. Spennella la superficie con poco latte e cuoci in forno già caldo a 210° per 40-45 minuti, finché la superficie sarà dorata.



PIACERI in bottiglia

Rossi, bianchi, rosé
e distillati

Note di ginepro francese

CITADELLE

Citadelle Gin è un gin prodotto con un metodo brevettato di distillazione a infusione progressiva. Le botaniche selezionate, come viola, coriandolo, mandorle e agrumi, offrono un profilo aromatico fresco e raffinato, con un gusto deciso di ginepro francese.

compagniadecaraibi.com



Passione e tradizione

VALPOLICELLA

Con il suo rosso rubino avvolgente, il Valpolicella Classico Superiore Alessandro di Farina Wines, regala intense note di frutti rossi, prugna e pepe sarawak. Secco, vellutato e con un finale di confettura, matura in legno per un'armonia perfetta.

farinawines.com



Classico raffinato

TORTONIANO

Il Barolo DOCG Riserva di casa Tortoniano è un vino elegante, affinato per 30 mesi in botte e altrettanti in bottiglia. Le sue note speziate, di tabacco e liquirizia emergono gradualmente, offrendo una trama di tannini morbidi e intensi.

michelechiario.it



Distillato ad arte

VERMOUTH

Carlo Alberto, il Vermouth torinese nato nel 1837, è un simbolo di tradizione e innovazione. Perfetto da gustare liscio o nei cocktail, la sua bottiglia, ispirata all'architettura di Torino, unisce storia e modernità, omaggiando l'eccellenza della distillazione piemontese e diffondendola nel mondo.

compagniadecaraibi.com



GRÜNLAND®

il benessere è naturale



DOLCI fatti IN CASA

*i dessert genuini per chiudere
il pasto con dolcezza*

Crostata di pesche alla crema frangipane

 Preparazione
30 min+rip

 Cottura
50 minuti

1. Per la frolla, versa nel mixer la farina con un pizzico di sale, 80 g di zucchero, 100 g di burro freddo a pezzetti e aziona fino a ottenere un composto di briciole. Unisci 1 uovo e 1 tuorlo, la vaniglia e 3 cucchiaini d'acqua fredda e frulla ancora fino a ottenere un composto omogeneo. Forma un panetto, avvolgilo con una pellicola e mettilo a riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

2. Per la frangipane, lavora il burro e lo zucchero rimasti in una ciotola, fino a ottenere un composto soffice. Unisci 1 uovo e 1 tuorlo, amalgamando bene gli ingredienti e infine incorpora la farina di mandorle.

3. Stendi la frolla con il matterello fra 2 fogli di carta da forno in un disco di circa 26 cm di diametro e foderà uno stampo a cerniera da 20-22 cm di diametro, rivestito con carta da forno. Bucherella il fondo e versaci sopra la crema, livellando con una spatola. Aggiungi un velo di confettura poi disponici sopra le fettine di pesche, disposte in senso circolare e spolverizzale con poco zucchero a velo.

4. Cuoci la torta in forno già caldo a 180° per circa 45-50 minuti. Lasciala raffreddare completamente e riposare per almeno 6 ore. Servila spolverizzata con gli amaretti e le mandorle tritati grossolanamente insieme.



INGREDIENTI PER 6-8

pesche gialle 3 - farina 00 200 g - zucchero 180 g - burro 200 g - farina di mandorle 100 g
- uova 2 - tuorli 2 - estratto di vaniglia 1 cucchiaino - mandorle non spellate 20 g
- amaretti secchi 3 - confettura di fragole 3-4 cucchiaini - zucchero a velo - sale

BENVENUTI IN CUCINA

ogni mese nuove idee da realizzare!



SCEGLI L'OFFERTA
CHE PREFERISCI:

2 ANNI
24 numeri
a soli
€ 24,90
anziché € 36,00

+ € 2,90 di spese di spedizione per un totale di € 27,80



1 ANNO
12 numeri
a soli
€ 13,50
anziché € 18,00

+ € 2,00 di spese di spedizione per un totale di € 15,50



**Edizione Digitale
Inclusa**

Abbonati o Regala subito!

www.abbonamenti.it/giallozafferano

Inquadrami





1 Crostata di fichi al mascarpone



Preparazione
70 min+rip



Cottura
105 minuti

INGREDIENTI PER 8-10

pasta frolla pronta rotonda 1 confezione -

mascarpone 350 g - **yogurt greco** 150 g - **zucchero** 120 g - **amido di mais** 40 g - **albumi** 2 - **limone** 1 bio

- **fichi** 8-10 - **marmellata di limoni** - **zucchero a velo** - **legumi secchi** - **sale**

1. Stendi la frolla sul piano di lavoro e trasferiscila in uno stampo a cerniera da 20-22 cm di diametro, conservando la carta in dotazione. Premi per farla aderire, poi rifila il bordo. Bucherella il fondo con una forchetta, copri con carta da forno, versa 2 manciate di legumi secchi e cuoci in forno già caldo a 200° per 20 minuti. Elimina carta e legumi e prosegui la cottura a 180° per altri 10 minuti.

2. In una ciotola lavora lo yogurt e il formaggio con lo zucchero, poi unisci l'amido. Monta gli albumi a neve con 3 gocce di succo di limone e incorporali al composto con un movimento delicato dal basso verso l'alto.

3. Versa la crema nel guscio di pasta, copri con alluminio e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 25 minuti, poi lascia raffreddare. Per servire, spalma un velo di marmellata sulla superficie, copri con i fichi tagliati a fettine e spolverizza con zucchero a velo. La crostata sarà migliore se preparata il giorno precedente e lasciata riposare a lungo.

4 dolci a base di FRUTTA

La stagione estiva offre l'occasione per preparare originali e colorati dessert. Dai libero sfogo alla fantasia e divertiti a cambiare gusti e decorazioni!

A cura di Marilena Bergamaschi
foto di Antonio Bagnano



IL CONSIGLIO

Se preferisci, puoi sostituire il mascarpone con la stessa quantità di ricotta che risulta più leggera. In questo caso però passala al setaccio, in modo che abbia la stessa consistenza liscia e setosa.



2 Cheesecake alle ciliegie

 Preparazione 20 min+rip  Cottura 3 minuti

INGREDIENTI PER 8

biscotti secchi (tipo Digestive) 200 g - **burro fuso** 100 g
- **formaggio spalmabile tipo Philadelphia** 500 g - **panna fresca** 200 ml - **zucchero a velo** 100 g - **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino
- **gelatina in fogli** 10 g **PER GUARNIRE ciliegie fresche** 300 g
- **zucchero a velo**

1. Trita i biscotti in un mixer, poi trasferiscili in una ciotola e aggiungi il burro fuso. Mescola bene fino a ottenere un composto sabbioso. Fodera la base di una tortiera da 22 cm con carta forno e versa il composto di biscotti. Con il dorso di un cucchiaio, premi bene sulla base e sui bordi per compattare e lascia rassodare in frigo per almeno 30 minuti.

2. Metti la gelatina a bagno in acqua fredda per 10 minuti. In una ciotola, monta la panna con lo zucchero a velo fin quando diventa ben ferma. In un'altra ciotola, lavora il formaggio con l'estratto di vaniglia, fino a ottenere una crema liscia. A parte, sciogli la gelatina strizzata in un pentolino con un cucchiaio d'acqua calda e uniscila al formaggio. Aggiungi poi delicatamente la panna montata, mescolando con una spatola dal basso verso l'alto per non smontarla.

3. Versa il composto sopra la base di biscotti e livella la superficie con una spatola. Riponi la cheesecake in frigorifero per almeno 6 ore, o ancora meglio, per tutta la notte. Una volta rassodata e sformata, lava le ciliegie, tagliale a metà ed elimina il nocciolo. Distribuiscile sulla superficie della torta e spolverizza con zucchero a velo.



3 Torta margherita all'albicocca

 Preparazione 30 minuti  Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

fecola 200 g - **farina 00** 150 g - **burro** 150 g - **zucchero semolato** 150 g - **uova** 3 - **estratto naturale di vaniglia** 1 cucchiaino - **lievito istantaneo** 8 g - **albicocche** 500 g
- **zucchero di canna** - **sale**

1. Fai ammorbidire il burro a temperatura ambiente in una ciotola, unisci lo zucchero, la vaniglia e un pizzico di sale e monta con le fruste fino a ottenere un composto cremoso.

2. Incorpora le uova, uno per volta, facendo in modo che ciascuno sia ben incorporato prima di aggiungere il successivo. Quindi aggiungi la farina setacciata con la fecola e il lievito in 3-4 volte, mescolando bene fino a ottenere un composto senza grumi e omogeneo.

3. Versa l'impasto in uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro, foderato con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato. Taglia a metà le albicocche e disponile sulla superficie con la parte tagliata rivolta verso l'alto, spolverizzale con abbondante zucchero di canna e cuoci la torta in forno già caldo a 190° per 50 minuti. Fai raffreddare per almeno 6 ore prima di gustarla, con panna montata o gelato alla crema.



IL TOCCO IN PIÙ

Un impasto semplice e delizioso, da utilizzare per torte di frutta in qualsiasi stagione: provalo con fragole, frutti di bosco, pesche, prugne e uva in estate. Mele, pere e cachi sodi in inverno. Senza dimenticare la frutta tropicale come ananas, mango e papaya.



4 Crostata di mirtilli con crema allo yogurt

 Preparazione
25 min+rip

 Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 8-10

farina 00 250 g - **burro** 125 g - **tuorli** 2 - **zucchero semolato** 80 g - **zucchero a velo** 120 g - **yogurt greco** 200 g - **ricotta** 300 g - **limone** 1 bio - **mirtilli** 300 g - **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino - **sale**

1. Frulla nel mixer la farina con il burro freddo a pezzetti, fino a ottenere un composto sbriciolato. Aggiungi zucchero, tuorli, un pizzico di sale e la scorza di $\frac{1}{2}$ limone grattugiata, 3-4 cucchiaini di acqua freddissima e frulla ancora velocemente, fino a ottenere un impasto amalgamato. Forma un panetto, avvolgilo con una pellicola e mettilo a riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

2. Stendi la frolla fra 2 fogli di carta da forno con il matterello, in un rettangolo di circa 10x30 cm e foderi uno stampo da crostata rettangolare ben imburato. Bucherella il fondo con la forchetta, copri con carta da forno e versa all'interno 2-3 manciate di legumi secchi.

3. Cuoci la torta in forno già caldo a 200° per 20 minuti. Elimina carta e legumi, abbassa la temperatura a 180° e prosegui la cottura ancora per 10 minuti.

4. Unisci yogurt, ricotta, vaniglia e zucchero a velo in una ciotola e lavora fino a ottenere un composto spumoso. Versane metà nel guscio freddo, unisci metà dei mirtilli, copri con il composto rimasto e completa con i mirtilli rimasti. Conservala al fresco fino al momento di servire.



IL CONSIGLIO

Se non mangi latticini, usa per il fondo una composta di mele (o pere): pulisci 3 mele, tagliale a dadini piccoli e mettili in una casseruola con un pezzettino di cannella, 3 cucchiaini di zucchero, 1 di succo di limone e 1 d'acqua. Cuoci a fiamma bassa per circa 40 minuti, mescolando spesso e unendo poca acqua se si attacca al fondo. Lascia raffreddare, elimina la cannella e frulla la composta. Per servire, stendi sul fondo del guscio di frolla 40 g di biscotti secchi sbriciolati, poi copri con la composta e aggiungi i mirtilli.

La lingua del futuro è IA

[MONDADORIACADEMY.IT/MYIA](https://mondadoriacademy.it/myia)

Focus

PRESENTA

MYIA

**I CORSI ONLINE INNOVATIVI PER SCOPRIRE
L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE CON FOCUS.**

CORSO BASE

Introduzione
all'IA Generativa: capisci
come funziona e dove
può fare la differenza.
Tecniche di base per
la creazione di prompt.

CORSO INTERMEDIO

Approfondisci l'utilizzo di
strumenti come ChatGPT
Plus per immagini.
Scopri altri tool per
gestire vari aspetti del tuo
lavoro e della tua giornata.

CORSO AVANZATO

Sviluppa tecniche
di prompt avanzati e
apprendi come utilizzare
l'IA per la scrittura,
la ricerca e la produzione
di contenuti multimediali.

**DA OGGI
SCOPRI ANCHE**

CORSO STUDENTI

Impara a conoscere l'IA
come un tuo assistente,
non sostituto: approfondisci
l'utilizzo di tool per aiutarti
nello studio e per elevare
la tua creatività.

IMPARA CON NOI LA LINGUA DEL FUTURO!

[MONDADORIACADEMY.IT/MYIA/CORSI-ADULTI](https://mondadoriacademy.it/myia/corsi-adulti)

[MONDADORIACADEMY.IT/MYIA/CORSI-STUDENTI](https://mondadoriacademy.it/myia/corsi-studenti)

SCANSIONA IL QR CODE
E ACCEDI AL SITO PER
CONOSCERE I DETTAGLI
DEI CORSI!



POWERED BY

MONDADORI
MEDIA

PROMPT
DESIGN

Focus

Trova tutti i quotidiani e riviste su <https://eurekaddl.lat>



l'arte della pasticceria per tutti



LuCake

**Food Creator
GialloZafferano**

Luca Perego, in arte LuCake, è un pasticcere che unisce tradizione e innovazione, grazie alle profonde radici della sua famiglia nel mondo della panificazione. Ha collaborato con riviste di cucina e programmi TV, ed è autore di due libri: "Manuale di pasticceria per tutti", seguito da "Il mio lato salato", condividendo ricette e segreti di famiglia per portare la pasticceria professionale e l'arte dei lieviti nelle case e nei cuori di tutti. Da poco ha inaugurato la sua Scuola di Pasticceria online.

Torta soffice alle ciliegie



Preparazione
20 minuti



Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DA 24-26 CM

ricotta 200 g - **zucchero di canna** 180 g - **olio di semi** 150 g - **farina 1** 100 g - **farina integrale** 100 g - **lievito per dolci** 1 bustina - **albume** 240 g (circa 6 uova grandi) - **fecola di patate** 40 g - **ciliegie snocciolate** 350 g netti - **sale** un pizzico

1. In una ciotola, mescola con una frusta a mano la ricotta setacciata, lo zucchero di canna, l'olio di semi e il pizzico di sale. Unisci anche la farina di tipo 1, la farina integrale e il lievito setacciato e continua a mescolare con la frusta. In un'altra ciotola, monta gli albumi a neve con lo sbattitore elettrico, poi aggiungili al composto in 3 riprese, mescolando delicatamente con un leccapentole dal basso verso l'alto. Unisci la fecola setacciata e continua a mescolare delicatamente con il leccapentole.

2. Lava, asciuga e snocciola tutte le ciliegie e aggiungine 300 g all'impasto.

3. Imburra e infarina una tortiera dal diametro di 26 cm, poi versa all'interno l'impasto. Adagia sulla superficie i 50 g di ciliegie restanti, senza schiacciarle nell'impasto. Cuoci in forno statico a 180° per circa 45 minuti (se utilizzi uno stampo da 24 cm potrebbe servire qualche minuto in più). Fai la prova cottura con uno stuzzicadenti, poi sforna e lascia raffreddare.



IL CONSIGLIO

La torta si conserva per 2-3 giorni a temperatura ambiente, possibilmente coperta con una pellicola per dolci. È possibile servirla accompagnata da una pallina di gelato alla panna o alla vaniglia.



Sfogliatine alle ciliegie



Preparazione
20 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 8 SFOGLIATINE

PER LA BASE pasta sfoglia rettangolare

2 rotoli **PER IL RIPIENO** ciliegie

snocciolate 450 g netti - **zucchero** 80 g

- **acqua** 20 g - **maizena** 1 cucchiaino

- **succo di limone** 1 cucchiaino

PER LUCIDARE uovo 1 - **acqua** 2 cucchiaini

PER LA DECORAZIONE zucchero a velo

1. Lava e snocciola le ciliegie, poi rovesciala in padella con lo zucchero e il succo di limone. In una ciotolina mescola l'acqua e la maizena e poi versale nella pentola. Cuoci per 5-10 minuti, finché le ciliegie diventeranno morbide e rilasceranno il succo, poi togliile dal fornello e lasciale raffreddare.

2. Prendi il primo rotolo di pasta sfoglia e ricava 8 piccoli rettangoli, tagliandola in 2 orizzontalmente verso il lato più lungo e poi tagliando 4 colonne.

3. Distribuisci le ciliegie cotte al centro dei rettangoli di sfoglia.

4. Prendi l'altro rotolo di pasta dal frigo, tagliala allo stesso modo del primo ma su ciascun rettangolo

fai 3 taglietti. Adagia i rettangoli di sfoglia sopra al ripieno di ciliegie sigillando con i rebbi di una forchetta.

5. Sbatti l'uovo intero con 2 cucchiaini di acqua e con un pennello da cucina lucida la superficie delle sfogliatine.

6. Cuoci in forno statico preriscaldato a 185° per circa 20 minuti sul ripiano centrale. Sfora, lascia raffreddare e spolverizza con zucchero a velo. Puoi conservare le sfogliatine per 2 giorni a temperatura ambiente.



LA BORSA della spesa



Qualità italiana

BJORG

La bevanda biologica alla soia di Bjorg, senza zuccheri, porta il gusto del bar direttamente a casa tua! Preparata con soia italiana, 100% naturale e biologica, offre una schiuma cremosa e facile da montare, ideale per creare ricette originali. Un perfetto equilibrio tra piacere e benessere in ogni sorso.

abafoods.com

Alto Adige in tavola

KOCH

Realizzati con farina di grano tenero, uova, acqua e spinaci, senza additivi né conservanti, gli Spätzle agli spinaci di Koch sono il frutto di una ricetta altoatesina tradizionale. Per gustarli bastano pochi minuti in acqua bollente! Perfetti come primo piatto o contorno, sono ideali per ogni occasione, dalla pausa pranzo alla cena in famiglia.

kochbz.it



L'eccellenza della tradizione

MUTTI

Preparare piatti gourmet in pochi minuti non è mai stato così facile, grazie ai sughi Mutti. Realizzati con pomodori italiani e materie prime di alta qualità, esaltano i sapori autentici della cucina italiana. Sono disponibili in vari gusti – basilico, peperoncino, pomodorini datterino, verdure grigliate – e mantengono la consistenza rustica della rinomata Polpa Mutti.

mutti-parma.com



Praticità e gusto

SCOTTI

Riso Scotti presenta le nuove cups Apri, scalda e gusta come vuoi: la soluzione ideale per chi cerca un'alimentazione equilibrata senza rinunciare a praticità e gusto. Quattro varianti di riso cotto a vapore – basmati, chicco lungo, integrale e Venere – senza ingredienti aggiunti, pronte in un minuto. Perfette da personalizzare con i tuoi condimenti preferiti, si conservano a temperatura ambiente e si possono scaldare in microonde o in padella.

risoscotti.it

INTERNI

E

POLI.DESIGN

FOUNDED BY POLITECNICO DI MILANO

PRESENTANO

DESIGN EXPERIENCE

“Vivere il design” e “L’arte di abitare”.
Due percorsi formativi dedicati all’arredo
e all’architettura d’interni.

**Scopri come stili, tendenze e innovazione
ridefiniscono gli spazi da vivere.**

Dall’identità di un brand alla qualità del prodotto,
dalla progettazione alla sostenibilità dei luoghi
che migliorano la vita.

Un’opportunità unica per comprendere
il design e farlo diventare il tuo linguaggio.



Iscriviti ai due corsi:

Vivere il design – Stili ed esperienze degli arredi

L’arte di abitare – Interni italiani che emozionano
mondadoriacademy.it/design

MI PIACE

News
dalle aziende



PAN PIUMA

Pan Piuma Cinque Cereali 300 grammi

Pan Piuma, brand leader nel settore del pane senza crosta, propone la nuova linea forno nella variante Cinque Cereali, preparata con veri fiocchi di cereali.

Disponibile nel pratico formato richiudibile da 300 g, questo prodotto si distingue per la sua inconfondibile morbidezza e per l'utilizzo di ingredienti naturali. Preparato senza zuccheri aggiunti e solo con poche materie prime accuratamente selezionate - tra cui farina di grano tenero tipo "0", sale marino e lievito naturale - il Pan Piuma Cinque Cereali racchiude nel suo impasto: fiocchi di avena, farro, orzo, segale e semi di girasole. La lunga lievitazione naturale dona una morbidezza unica. Per ulteriori informazioni visita il sito www.panpiuma.it.



BORD BIA

Carne di manzo irlandese Grass Fed IGP

La carne di manzo irlandese Grass Fed IGP proviene da animali selezionati e allevati al pascolo con cura e dedizione nei rigogliosi prati irlandesi delle aziende agricole locali a conduzione familiare: i bovini seguono una dieta composta per almeno il 90% da erba e che pascolano nelle verdi distese dell'isola per un minimo di 220 giorni all'anno. Questi metodi tradizionali conferiscono alla carne una qualità eccellente e un gusto ed una consistenza unici, la carne si distingue infatti per il suo color rosso borgogna e presenta un grado di marezza ottimale: il caratteristico "golden fat" è ben distribuito tra le fibre muscolari e internerisce e insaporisce la carne.

BAUER

Dadocrema Bauer

Il dado da cucina cremoso, in un pratico tubetto salvafreschezza. Una purea di verdure italiane che cambia il volto della tua cucina. Pratico, antispreco e tutto natura: non ne puoi fare a meno, si amalgama subito e si dosa a piacere. Dai un tocco da chef alle tue ricette preferite in un attimo. Dopo averlo aperto, lo conservi in frigo fino a 3 settimane. Disponibile nelle versioni Vegetale e Carne. Un dado così non si era mai visto! www.bauer.it.



VAL VENOSTA

Mela Val Venosta in Umbria con Applepairing

Nella verde cornice dell'Umbria, dove tradizione e natura si incontrano in una perfetta armonia, arriva Applepairing, il progetto firmato Mela Val Venosta dedicato all'equilibrio tra salute e piacere culinario e guidato dalla nutrizionista e influencer Chiara Manzi, esperta in cucina antiaging. Con l'intento di valorizzare

le eccellenze locali attraverso abbinamenti unici con le mele di qualità superiore, Applepairing celebra l'incontro gastronomico tra la pregiata Mela Pinova Val Venosta e il rinomato Prosciutto di Norcia. <http://www.vip.coop>.



AGROMONTE

Agromonte: 25 anni d'Amuri

Agromonte celebra 25 anni di successo e di eccellenza nella trasformazione del pomodoro siciliano in salse pronte, passate, polpe, sughi, bruschette e specialità. Un quarto di secolo che ha visto l'azienda crescere fino a diventare pioniera e leader in Italia nel segmento delle salse pronte di Ciliegino. Il 2025 sarà un anno ricco di festeggiamenti: un'occasione per rivivere le tappe più significative del percorso del Brand e il viaggio che ha consacrato Agromonte come simbolo di innovazione del territorio. Con questi primi 25 anni d'Amuri per il pomodoro siciliano, Agromonte guarda al domani, pronta a scrivere nuove pagine di una storia che porta in tavola il sapore autentico della Sicilia, ovunque nel mondo.



MADAMA OLIVA

L'Happy Patè di Madama Oliva: facile e versatile per l'aperitivo

Patè e hummus ricavati dalle migliori materie prime per deliziare gli amanti di bruschette, crostini, tartine, finger food o semplicemente per dare un tocco veloce di fantasia e creatività alla propria cucina.

Le confezioni squeeze della linea Happy Patè di Madama Oliva hanno un comodo beccuccio richiudibile con tappo salva freschezza e custodiscono il vero gusto e i profumi delle materie prime. Il risultato è un patè e un hummus morbido e cremoso, come se fosse preparato in casa.

L'Happy Patè è disponibile nelle versioni patè di olive, patè di olive piccante, Hummus di Lupini e patè di olive e carciofi.

ARTISIA

Artisia Colorful Wind

La girandola di pasta stampata in 3D porta una ventata di allegria alle nostre tavole estive, in casa e all'aperto. Bella da vedere, facile da preparare, Colorful Wind è l'alleata perfetta per un aperitivo in terrazza o un pic-nic en plein air. Impastata a mano e poi stampata in 3D, regala un'esperienza gastronomica veramente piacevole. Ciò che la rende unica, oltre al design gioioso, sono la sorprendente consistenza e la sua versatilità nell'accogliere disparate farciture, come un semplice pesto unito ad una crema di formaggio leggera, una fresca tartare di pesce fino a un'elaborata mousse. www.artisia.com.



RIZZOLI EMANUELLI

Nuova campagna integrata "Quel Riz in più"

Rizzoli Emanuelli dà il via alla nuova campagna integrata "Quel Riz in più", che comincerà con le festività pasquali e si estenderà lungo tutto il corso dell'anno su vari canali. Il concept incarna perfettamente l'identità unica del marchio e l'eccellenza della gamma Rizzoli. Il primo step partirà con 12.000 studenti impegnati nella ricettazione di piatti realizzati con le iconiche Alici in Salsa, che costituiranno il primo nucleo del Rizettario Rizzoli sul sito del Brand. Inoltre, saranno live 4 on-line video corrispondenti ad altrettanti soggetti e prodotti.

mangiar **BENE** con **POCO**



Azzuchef
Food creator
GialloZafferano

ingegnere di formazione Azzurra nel 2012 ha aperto il suo blog crescendo in poco tempo. Dal 2016, ha iniziato a organizzare corsi di cucina e nel 2021 ha aperto una sede fissa di corsi di cucina @azzuchefcookinglab a San Mauro Pascoli (FC). Sui suoi canali social propone ricette per tutti i gusti, con un occhio di riguardo ai piatti sani.



Pasta pink

 Preparazione
10 minuti

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

mezze maniche (o pasta che preferisci) 300 g - **feta** 200 g - **rape rosse precotte** 200 g - **sale** - **pepe nero** - **olio extravergine** - **limone non trattato** 1, la scorza - **granella di pistacchi**

1. Sbuccia e taglia a pezzi le rape rosse. Mettiti nel mixer, aggiungi la feta ridotta a dadini, un filo d'olio, sale e pepe e frulla fino a ottenere un composto cremoso. Versalo in una ciotola.

2. Intanto, lessa la pasta in una pentola con abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione.

3. Quando la pasta sarà al dente, diluisci la crema rosa con 2-3 cucchiaini d'acqua di cottura, scola le mezze maniche e versale nella ciotola, mescolando bene e regolando di sale. Servi decorando con la scorza del limone grattugiata e spolverizzando con granella di pistacchi.



IL CONSIGLIO

Puoi arricchire il piatto con ceci già cotti arrostiti in forno, dadini di zucchine ripassati in padella, oppure erbe aromatiche miste.



Cannellini cremosi al profumo di basilico e cocco

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

fagioli cannellini già cotti 400 g - **olio extravergine** - **sale**
- **cipolla di Tropea** 1 **PER LA SALSA** **spinaci** 200 g - **avocado** 1
- **latte di cocco denso** 200 ml - **salsa tahina** 1 cucchiaino
- **basilico** - **sale** **PER GUARNIRE** **limone non trattato** 1,
la scorza - **pinoli** - **basilico**

1. Pulisci l'avocado, quindi dividilo a metà, elimina il nocciolo e ricava la polpa con un cucchiaino. Versala nel recipiente del mixer con gli spinaci, il latte di cocco, la tahina e un pizzico di sale e frulla fino a ottenere un composto cremoso.

2. Spunta la cipolla, sbucciala e tagliala a fettine. Rosolala in una padella con un filo d'olio a fiamma bassa per 4-5 minuti, quindi aggiungi i cannellini e la salsa preparata.

3. Fai insaporire i cannellini a fuoco medio per 1-2 minuti, quindi regola di sale e suddividili nei piatti, profumando con scorza di limone grattugiata e decorando con foglioline di basilico.



Crunchy cioccoriso

 Preparazione
10 min+rip

 Cottura
3 minuti

INGREDIENTI PER 8-10

riso soffiato 200 g - **cioccolato fondente** 150 g
PER GUARNIRE **fragole** (o altra frutta) - **cocco rapè**

1. Spezzetta il cioccolato, mettilo in una ciotola e fallo fondere a bagnomaria o al microonde, poi incorpora il riso soffiato.

2. Versa il composto in uno stampo rettangolare basso, foderato con un foglio di carta da forno, e livella bene la superficie con una spatola.

3. Spolverizza la superficie con scaglie di cocco disidratato e decora con le fragole tagliate a fettine. Metti a riposare in frigorifero per almeno 1 ora e servilo tagliato a pezzetti.

Abruzzo

IL PARCO DELLA MAJELLA

tra paesaggi e sapori montani

Dove la montagna regna sovrana e la natura racconta storie di antiche tradizioni, la gastronomia diventa un viaggio nei sapori più genuini, un inno alla pastorizia e alla cucina montanara

a cura di Elena Di Renzo e Federica Esti



Con le sue valli profonde e i picchi maestosi, il Parco Nazionale della Majella è un autentico scrigno di natura selvaggia e incontaminata, dove montagne imponenti si ergono tra colline verdeggianti e boschi secolari. Qui, la biodiversità è straordinaria, con una ricca varietà di piante e specie animali protette, tra cui l'orso bruno marsicano e il lupo appenninico, simbolo del parco e del territorio che lo ospita.

Questa vasta area che abbraccia le province di Chieti, L'Aquila e Pescara, non regala solo panorami spettacolari, ma è anche un invito a vivere un'avventura gastronomica indimenticabile. Borghi pittoreschi come Guardiagrele, con la sua architettura medievale e gli edifici in pietra della Majella, sono il perfetto scenario per gustare piatti tipici come le pallotte cac'e ove, la chitarra al ragu' d'agnello e la ricotta affumicata al

ginepro, che racchiudono l'essenza del territorio. A pochi chilometri di distanza, a Pretoro, i ravioli di burrata allo zafferano e le lenticchie di Santo Stefano di Sessanio celebrano la genuinità dei sapori locali, testimoniando l'intima connessione tra la terra e la tavola. Roccamorice, con i suoi eremi incastonati nella roccia, è il cuore mistico della Majella: oltre a rinfrancare lo spirito, qui potrai assaporare piatti rustici che raccontano la storia pastorale della zona. A Caramanico Terme, famosa per le sue acque termali, potrai gustare il Pecorino e il Caciocavallo della Majella, accompagnati dai salumi di maiale nero, espressione della tradizione locale. Infine, a Sulmona e Pescocostanzo potrai scoprire sapori intensi come le taccozze con fagioli rossi e lo spezzatino di cinghiale al Montepulciano d'Abruzzo, un'autentica immersione nei sapori della montagna.



A spasso nell'affascinante città del gotico

Ricca di storia e di tesori architettonici, Sulmona è anche detta "città del gotico" per suoi splendidi edifici trecenteschi, come il Complesso della Santissima Annunziata e l'imponente acquedotto svevo. Patria del celebre poeta latino Ovidio, questo luogo conserva viva la sua eredità, che si respira in ogni angolo delle sue vie. Camminando lungo il Corso Ovidio, si rimane incantati dalle botteghe che espongono composizioni di confetti dai colori vivaci, simbolo di una tradizione dolciaria che racconta la storia di Sulmona, in una perfetta commistione di cultura, storia e sapori autentici.

CONFETTI DI SULMONA, l'arte della dolcezza

Amati in tutta Italia per il loro sapore unico, questi dolci deliziosi sono un'eccellenza della città di Sulmona, situata ai piedi del massiccio della Majella. A rendere così prelibati questi confetti è il cuore di mandorla intera, sgusciata e pelata, ricoperto da numerosi strati di zucchero. La loro preparazione è un'arte che richiede maestria e passione: le mandorle vengono accuratamente selezionate e sottoposte a un controllo dell'umidità, per poi essere rivestite, tramite una tecnica chiamata incamiciatura, con amido di riso in polvere. La lavorazione, che rispetta la tradizione, prevede che i confetti vengano ripetutamente bagnati e asciugati su telai in legno, per una perfetta copertura cristallina e stratificata. Oggi, la rinomata Fabbrica Pelino, che dal 1783 è leader nella produzione dei confetti di Sulmona, continua a portare avanti questa tradizione secolare. Oltre alla qualità, la maestria artigianale rende questi confetti particolarmente speciali, con creazioni artistiche come grappoli, spighe e cestini che uniscono bellezza e sapore.





Sagne e fagioli

 Preparazione 10 min+rip  Cottura 120 minuti

INGREDIENTI PER 4

farina di grando duro 400 g - acqua - sale - fagioli borlotti 200 g - passata di pomodoro 250 g - cipolla ½ - carota 1 - sedano 1 costa - alloro 2 foglie - olio extravergine - sale - pepe

1. Dopo averli lasciati in ammollo per almeno 12 ore, versa i fagioli in una casseruola capiente, aggiungi il sedano, la carota e la cipolla tritati finemente, fai rosolare per qualche minuto, quindi unisci la passata di pomodoro e l'alloro e copri con abbondante acqua. Lascia cuocere a fuoco basso fino a quando i fagioli saranno morbidi (circa 2 ore).

2. Intanto versa la farina in una ciotola (o prepara la classica fontana su una spianatoia), aggiungi una presa di sale e dell'acqua a temperatura ambiente, quanto basta per ottenere un impasto omogeneo. Lavora bene e forma una palla, quindi lascia riposare l'impasto, coperto da pellicola, per almeno 30 minuti.

3. Terminato il tempo di riposo, stendi l'impasto con il matterello su una spianatoia leggermente infarinata, forma un rettangolo dal medio spessore e ritaglia delle lunghe strisce larghe circa 3-4 cm, quindi taglia di nuovo le strisce in modo trasversale per formare le sagne.

4. Fai bollire l'acqua, aggiungi il sale e cuoci la pasta per alcuni minuti, fino a quando sale a galla. Dopo averle scolate, aggiungi le sagne al sugo con i fagioli, mescola bene e servi condendo a piacere con un filo d'olio e pepe.



Pallotte cac'e ove

 Preparazione 15 minuti  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LE POLPETTE rigatino abruzzese o Parmigiano Reggiano Dop grattugiato 200 g - pecorino grattugiato 150 g - pangrattato 50 g - uova 5 - sale - olio per friggere
PER LA SALSa passata di pomodoro 700 g - peperone rosso 1 - cipolla ½ - aglio 1 spicchio - olio extravergine - sale - prezzemolo

1. In una casseruola fai rosolare in poco olio la cipolla tritata finemente, lo spicchio d'aglio schiacciato e i peperoni a listarelle, quindi versa la polpa di pomodoro, regola di sale e lascia cuocere per mezz'ora a fuoco lento.

2. Intanto prepara le pallotte: in una terrina versa i formaggi grattugiati, il pangrattato e le uova, quindi amalgama il tutto formando un impasto dalla consistenza morbida e poi crea delle quenelle.

3. In una padella riscalda l'olio e friggi al suo interno le pallotte, poi scolale e falle asciugare su carta assorbente. Infine, fai insaporire le pallotte nel sugo di pomodoro per circa 10 minuti. Servile calde con il sugo, una spolverata di formaggio grattugiato e foglie di prezzemolo.



IL TOCCO IN PIÙ

Prova a sostituire il pecorino con formaggi stagionati o semi-stagionati: il loro sapore intenso e deciso aggiungerà sapidità e carattere al piatto.

Le altre eccellenze

Aglione rosso

Coltivata soprattutto nell'area della valle Peligna, in provincia dell'Aquila, questa varietà di aglio è tra le più pregiate d'Italia e ricche di proprietà benefiche. La sua caratteristica distintiva è la particolare colorazione delle tuniche degli spicchi, nonché la sua elevata conservabilità (può durare fino a un anno se mantenuto in un luogo asciutto!). Il suo aroma piccante e intenso, frutto dell'alta concentrazione di allicina, rende quest'aglio perfetto per dare un tocco speciale a molti piatti, dalle bruschette, ai sughi e ai secondi di carne e pesce.



Liquore di Genziana

Con il suo colore ambrato e il caratteristico sapore amarognolo, il liquore di genziana è molto apprezzato per le sue proprietà digestive. Ottenuto per infusione a freddo delle radici di genziana, una pianta protetta che cresce tra i 1000 e i 2500 metri di altitudine, su terreni calcarei e prati di alta quota, questo liquore racchiude in sé tutto il carattere delle montagne abruzzesi.

ABRUZZO IN BOLLAA un evento frizzante

Sarai in Abruzzo a fine giugno? Allora non perdere l'occasione di fare una tappa a L'Aquila: per tre giorni, dal 21 al 23, la città apre le porte alla terza edizione di "Abruzzo in Bolla", l'evento che celebra le eccellenze spumantistiche regionali e nazionali. In questa occasione, la splendida cornice del Palazzo dell'Emiciclo si trasforma in un percorso sensoriale ricco di profumi, sapori e bollicine. Il programma prevede degustazioni guidate, banchi d'assaggio con le migliori etichette, masterclass dedicate allo champagne, show cooking con chef d'eccezione e corner food per provare tutte le specialità gastronomiche abruzzesi.

www.abruzzoinbolla.it



CONSIGLI di viaggio

INDIRIZZI
UTILI



Ristorante Villa Majella

Dal 1966, Villa Majella consente di vivere un'esperienza gastronomica unica, in cui la tradizione incontra l'innovazione. Qui ogni piatto è un omaggio ai migliori ingredienti abruzzesi, scelti in base alla stagionalità e provenienti direttamente dalla fattoria della famiglia che gestisce il ristorante.

www.villamaiella.it

Creatività e arte

TALES ON TABLES

La Palmaria Cup di Tales on Tables trasforma la tua tavola in un'opera d'arte. Ispirata alle barriere coralline, con un design organico e base testurizzata che richiama il corallo, è perfetta come contenitore o vaso decorativo. Elegante, funzionale e realizzato al 100% in ceramica italiana.

talesontables.com



scelti per
VOI

Dalla colazione alla cena l'ispirazione giusta per portare in tavola decorazioni e accessori di stile

a cura di Michela Sassi



Pratici e colorati

KASANOVA

Rallegra la tua tavola con il vassoio in melamina di Kasanova. Decorato con motivi naturali e colori vivaci, è leggero, resistente e ideale per ogni occasione, anche all'aperto.

kasanova.com

Aria di primavera

EASY LIFE

Flowery, trasforma la tavola in un tripudio di eleganza e colore! Porcellane impreziosite da fiori botanici e righe dal gusto francese, in una palette vivace di rosso scarlatto, verde liberty, giallo sole e blu cobalto. Un inno alla bellezza dei dettagli, pensato per chi cerca stile e personalità a tavola.

easylife.boutique



Essenzialità vivace

VILLEROY & BOCH

Disponibile in quattro colorazioni – viola, giallo, verde e blu – Fleur unisce vivacità e semplicità. Un mix perfetto di modernità e colore che rivisita i classici fiori con linee essenziali e motivi grafici, dando vita a un design sorprendente.

villeroy-boch.it

LEMON SPRAY

Cucina come uno chef, con un semplice gesto



Una doppia funzione per spremere e vaporizzare gli agrumi su insalate, pesce e macedonie.

- Con un pratico tappo salvafreschezza per conservare il succo fresco in frigorifero
- Facile e comodo da pulire • Design colorato e accattivante

Dal **10 GIUGNO** in edicola a € **5,90*** con **GialloZafferano**

* Prezzo rivista escluso.

Scopri lo shop online su MONDADORIPERTE.IT



Antonio Fiore

Titolare del Panificio Fiore di Bari, Antonio eredita la passione per la panificazione dal nonno Giuseppe, fondatore dell'attività e primo fornaio della famiglia. Inizia a lavorare al fianco del nonno e poi del padre, ad appena 13 anni imparando non solo le tecniche di panificazione, ma anche l'importanza della relazione con i clienti. Oggi alla guida dell'attività di famiglia, Antonio Fiore custodisce con dedizione questa tradizione, rinnovandola ogni giorno con passione e impegno.

PANIFICIO FIORE

Oltre un secolo di forno a legna acceso: da tre generazioni, il segreto della focaccia di Bari vive nel forno di casa Fiore garantendone una cottura perfetta e un gusto unico

Nel cuore di Bari Vecchia, a pochi passi dalla Basilica di San Nicola, il Panificio Fiore è da sempre un punto di riferimento per i baresi e non solo. Fondato nel 1912 da Giuseppe Fiore, è diventato celebre per la sua focaccia barese (o "ruota") che, con l'impasto morbido e il profumo inebriante, attira ogni giorno migliaia di golosi. Il segreto della ricetta? Il forno a legna sempre acceso, che garantisce alla focaccia una cottura perfetta e un gusto inconfondibile. E non è la sola prelibatezza: il panificio propone una vasta gamma di specialità pugliesi, dal calzone di cipolle e sponzali a diverse varietà di taralli e tanto altro. Da oltre un secolo, la passione della famiglia Fiore per la panificazione è rimasta sempre la stessa, passando di generazione in generazione. Un impegno che non è venuto meno neanche durante la Grande Guerra, quando Giuseppe continuava a sfornare pane per i soldati. Oggi, con Antonio, è la terza generazione a custodire tradizioni e segreti che da oltre un secolo fanno del Panificio Fiore un simbolo della città di Bari.



LO CHEF CONSIGLIA

FOCACCIA BARESE



Preparazione

40 min+rip



Cottura

20 minuti

INGREDIENTI PER 1 FOCACCIA (DA 35 CM DI DIAMETRO)

farina 00 di grano tenero 500 g - lievito di birra fresco 25 g

- sale fino 15 g - zucchero 10 g - acqua 300 ml

PER CONDIRE pomodori perini (o San Marzano) 500 g

- olive baresane - pomodorini ciliegino - sale - origano

- olio extravergine

PER UNGERE TEGLIA E IMPASTO olio extravergine 50 g

1. Versa la farina in una terrina. Sistema il lievito in una ciotolina e aggiungi 50 g di acqua, poi mescola con un cucchiaino per scioglierlo. Versa l'acqua in cui hai disciolto il lievito nella farina, iniziando a impastare. Unisci poi il sale e aggiungi l'acqua rimasta per scioglierlo. Impasta bene con le mani fino a ottenere un composto omogeneo, aggiungi quindi anche lo zucchero e continua a impastare.

2. Trasferisci l'impasto su un piano da lavoro. Lavoralo ancora con le mani finché risulterà liscio, poi dagli una forma sferica, spolverizza con poca farina e copri con un canovaccio pulito. Lascia lievitare per 1 ora lontano da correnti d'aria.

3. Intanto lava i pomodori perini e spezzali in una ciotola schiacciandoli. Prendi una teglia grande (con base di 35 cm e altezza di 5 cm e mezzo), ungi abbondantemente il fondo e trasferisci l'impasto all'interno.

4. Schiaccia delicatamente l'impasto con le mani per allargarlo, aggiungi l'olio sulla superficie e realizza i buchi con le dita continuando ad allargarlo. Disponi sopra i pomodori schiacciati, distribuendoli bene, e intorno dei pomodorini tagliati a metà. Aggiungi un pizzico di sale, poi sistema sulla focaccia anche le olive e l'origano. Lascia lievitare per 1 ora e mezza.

5. Cuoci la focaccia in forno statico preriscaldato a 250° per 20 minuti. Infine sfornala e servila calda o tiepida.

Icona dei multicooker

MOULINEX

Cookeo Wi-Fi 10 in 1 Eucalyptus di Moulinex è il multicooker che unisce stile e innovazione! Con il suo colore esclusivo, aggiunge un tocco di eleganza alla cucina. Veloce, intelligente e con 10 modalità di cottura Wi-Fi, è ideale per preparare piatti irresistibili con un click!

moulinex.it



Grigliata perfetta

WEBER

Con 4 bruciatori, un potente Sear Zone extra-large per striature perfette e un sistema di calore uniforme, il barbecue Genesis rivoluzionerà la tua grigliata! Il bruciatore laterale offre spazio extra per salse e contorni, mentre il termometro digitale e la lampada LED ti permettono di cucinare anche di notte con facilità. Potenza, stile e praticità racchiuse in un unico barbecue!

weber.com

strumenti UTILI

Pratici e dal design esclusivo, pensati per chi desidera stile e raffinatezza anche in cucina

a cura di Michela Sassi



Risotto ad arte

LAGOSTINA

La risottiera della linea Emozione di Lagostina combina eleganza e funzionalità con un design raffinato in acciaio inox 18/10 e un coperchio in legno di ciliegio. Il fondo a tre strati assicura una diffusione del calore uniforme, mentre le manichette saldate in acciaio inox, dalle linee morbide e ampie, offrono una presa sicura e comoda.

lagostina.it

Vitalità e colore

BIALETTI

L'esclusiva collezione di prodotti e accessori Mercato della Frutta di Bialetti è ispirata ai mercati italiani. A questa linea appartiene la macchina del caffè a capsule Gioia, disponibile nelle tonalità del pesca e del verde menta. Automatica, compatta ed elegante, è corredata da numerosi complementi, per una pausa caffè unica!

bialetti.com



La nostra SCUOLA di CUCINA



**Ludovica
Gargari**

**Resident Chef
GialloZafferano**

Resident Chef Creator di GialloZafferano, Ludovica si è diplomata presso l'ALMA – Scuola Internazionale di Cucina Italiana.

La sua è una cucina gustosa, semplice e anche sana. Nelle sue ricette la creatività incontra la tecnica.

1. Per una salsa di pomodoro più densa e saporita, dopo aver fatto cuocere i pomodori, passali al setaccio o frullali. Poi fai ridurre il liquido in pentola a fuoco basso fino a ottenere la consistenza desiderata. Questo passaggio rende la salsa più concentrata e perfetta per essere conservata.

2. Per bilanciare l'acidità dei pomodori, aggiungi un pizzico di zucchero durante la cottura della salsa. Se preferisci un tocco più naturale, puoi anche utilizzare una carota grattugiata o qualche foglia di basilico, che ammorbidisce l'acidità mantenendo il sapore fresco.

3. Per un sapore unico, aggiungi un rametto di rosmarino fresco o una foglia di alloro mentre cucini la salsa. Dopo la cottura, rimuovi gli aromi e conserva la salsa normalmente. Questo piccolo tocco darà un aroma in più che trasformerà i tuoi piatti di pasta in qualcosa di speciale, senza alterare troppo il gusto classico della salsa di pomodoro.

4. Per evitare che la salsa sviluppi muffa durante la conservazione, è fondamentale sterilizzare i barattoli e le capsule prima di metterci la salsa. Quando chiudi i barattoli, lascia un piccolo spazio di aria sopra la salsa e capovolgi immediatamente i barattoli per creare il vuoto. Questo aiuta a mantenere la salsa fresca per mesi.

SALSA DI POMODORO

trucchi e consigli



IL TOCCO IN PIÙ

Quando hai bisogno di una salsa veloce ma ricca, puoi aggiungere un cucchiaino di concentrato di pomodoro. Questo intensifica il sapore e la rende più corposa senza dover cuocere troppo a lungo. Per un tocco ancora più ricco, puoi aggiungere un filo d'olio extravergine d'oliva di buona qualità.



PASTELLA

Ecco un impasto base, ideale per tutte le frittiture. Uno strato cremoso che avvolge gli ingredienti e diventa croccante e super goloso, perfetto per realizzare ricette sfiziose



Preparazione
15 min+rip



Cottura
no

INGREDIENTI PER CIRCA 500 G

farina 00 150 g - uova fredde 2
- latte intero freddo 200 g - sale



1 Lavora le uova

Sguscia le uova e separa i tuorli dagli albumi. Tieni da parte i primi in una ciotola al fresco. Monta gli albumi a neve con lo sbattitore, finché saranno ben densi. Riprendi i tuorli, aggiungi un pizzico di sale, versa il latte a filo, mescolando con la frusta o con lo sbattitore a velocità bassissima, per amalgamarli.

2 Aggiungi la farina

Passa la farina al setaccio, versandola direttamente nella ciotola con i tuorli, mescolando contemporaneamente con la frusta a mano o elettrica a velocità minima, in modo da ottenere un composto ben omogeneo, liscio e setoso.



3 Unisci gli albumi

Incorpora alla base preparata gli albumi montati a neve, poco per volta, mescolando delicatamente con una spatola con un movimento dal basso verso l'alto. Non appena la pastella risulterà omogenea e spumosa sarà pronta per essere usata.



IL CONSIGLIO

Questa formula ha molte varianti: puoi usare birra, vino bianco o altro ancora al posto del latte, oltre a farina di riso, amido di mais o fecola al posto della farina 00.

TEMPURA

DI GAMBERI E ZUCCHINE

**La pastella per i fritti senza uova né latte
è leggera e rende croccanti tutte le materie
prime che desideri utilizzare. Da provare!**

a cura di Marilena Bergamaschi



Preparazione
20 min+rip



Cottura
12 minuti

INGREDIENTI PER 4

zucchinette novelle con fiore 8 - code
di gamberi 16 - acqua minerale frizzante
400 ml - farina 00 200 g - olio di semi
di arachide - sale - pepe





1 Fai la pastella

Versa nella ciotola l'acqua minerale ben fredda e aggiungi 4-5 cubetti di ghiaccio e la farina. Mescola molto velocemente con lunghi bastoncini orientali o con una forchetta, avendo l'accortezza di non mescolare troppo e lasciare piccoli grumi. Trasferisci la pastella ottenuta in frigorifero.

2 Prepara gamberi e verdure

Stacca i fiori e spunta le zucchine, poi taglia ciascuna prima in 4 spicchi nel senso della lunghezza, poi dividili ancora a metà, quindi tagliali di nuovo a metà in senso orizzontale, in modo da ottenere tanti bastoncini. Elimina il carapace dalle code di gamberi, incidi il dorso ed elimina il filetto nero, sciacquale sotto acqua corrente e asciugale con carta da cucina. Immergi gamberi, zucchine e fiori nella pastella.



IL CONSIGLIO

Se vuoi rendere più consistente la frittura, puoi passare verdura e gamberi nella farina prima di immergerli nella pastella. Ricorda però che il fritto sarà meno leggero.

3 Friggi in profondità

Scalda abbondante olio nella padella o nel wok. Prendi pochi pezzi per volta dalla pastella e immergili subito nell'olio bollente. Sgocciolali dopo circa 2 minuti, scolandoli con il mestolo forato e trasferiscili su più strati di carta assorbente per fritti. Spolverizzali con poco sale e servili subito con maionese, salsa di soia o salsa tartara, a piacere.



Idee multicolor



1 Tortillas di mais con chili di maiale piccante

 Preparazione 20 min+rip  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 6

lonza di maiale 600 g - cipolla 1 - peperone 1 - pomodori pelati 200 g - olio extravergine 2 cucchiaini - rosmarino 1 rametto - peperoncino rosso 1 - burro PER LE TORTILLAS farina di mais 100 g - olio di arachidi 2 cucchiaini - insalata mista - sale

1. Per la carne, trita la cipolla e rosolala in una padella con un filo d'olio. Unisci la lonza tagliata a pezzettini e falla saltare per 10 minuti; poi aggiungi anche il peperone a dadini, i pomodori pelati a pezzettini, il rosmarino e il peperoncino. Lascia cuocere per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.

2. Per le tortillas, versa in una ciotola 150 ml d'acqua tiepida, unisci il sale, la farina e l'olio. Mescola e fai riposare per 15 minuti. Dividi l'impasto in 6 palline, adagia ognuna al centro di un foglio di carta da forno e appiattiscila con la mano, quindi copri con altra carta da forno.

3. Con il matterello, stendi le palline d'impasto fino a formare una crespella di 15 cm di diametro. Scalda una padella ampia e adagia una tortilla alla volta, eliminando i fogli di carta da forno.

4. Cuoci le tortillas 2-3 minuti per lato. Stendile sul piano di lavoro e farciscile, prima con l'insalata e poi con la carne. Ripiegale in 4 e arrotolale. Disponile in una teglia imburrata, irrori con poco sugo di cottura della carne e fai gratinare in forno a 180° per 5 minuti.

2 Fusilli all'ortolana con erbe aromatiche

 Preparazione 15 minuti  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 6

fusilli 480 g - sedano 1 costa - cipollotto 1 - carote 2 - aglio 1 spicchio - zuccina 1 - pomodori ciliegini 150 g - erbe aromatiche (timo, maggiorana, basilico) - olio extravergine - sale - pepe

1. Elimina la parte verde del cipollotto, privalo delle foglie esterne e taglia la parte bianca a rondelle. Spella le carote e tagliale a bastoncini, quindi pulisci il sedano e tritalo poi affetta le zucchine a listarelle e taglia i pomodorini in 4 spicchi.

2. Lessa la pasta in abbondante acqua salata. Intanto, scalda 2 cucchiaini d'olio in una casseruola, rosola l'aglio, poi eliminalo e unisci sedano, carote e cipollotto, quindi lascia soffriggere per circa 10 minuti. Poi aggiungi anche le zucchine e i pomodorini, irrori con 1 mestolo d'acqua di cottura della pasta e prosegui la cottura a fuoco medio per altri 10 minuti con il coperchio, mescolando di tanto in tanto. Infine, regola di sale e pepe.

3. scola la pasta al dente e versala nella pentola con le verdure. Falla insaporire per 2 minuti mescolando, poi toglila dal fuoco, profuma con le erbe tritate e servi.





3 Millefoglie di verdure con burrata

Preparazione 20 minuti Cottura 13 minuti

INGREDIENTI PER 4

melanzane lunghe 2 - zucchini 3 - pomodori secchi 10 - burrata 1 - Parmigiano Reggiano Dop 150 g - fave 600 g, già sgusciate - olio extravergine - basilico - sale - pepe

1. Sbuccia le fave e privale della pellicina. Mettitele nel mixer con 50 ml d'olio, sale, pepe e frullale. Poi sbuccia le melanzane, affettale e grigliale con poco olio. Spunta le zucchini, tagliale a fette e grigliale. Intanto, frulla la burrata con 60 ml d'olio, per ottenere una crema liscia e senza grumi.

2. Tuffa i pomodori secchi in acqua bollente, falli riposare per 5 minuti, poi scolali. Ungi 6 stampini monoporzionati e spolverizzali con il Parmigiano Reggiano. Disponi sul fondo i pomodori secchi, poi alterna le verdure, condite con la burrata, il Parmigiano Reggiano e il basilico, terminando con la melanzana.

3. Cuoci le millefoglie per 8 minuti in forno già caldo a 190° poi lasciale intiepidire. Per servire, versa prima nel piatto la crema di fave, poi sforma la millefoglie e adagiala rovesciata sulla crema, al centro del piatto.

4 Rotolini di zucchini e prosciutto

Preparazione 20 min+rip

Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 6

zucchini 4 - fiocchi di latte 400 g - prosciutto crudo 250 g - insalata mista 150 g - noci sgusciate 100 g - olio extravergine - aceto di vino rosso - sale - pepe

1. Spunta le zucchini e, con l'aiuto di una mandolina, riducile a fette sottilissime nel senso della lunghezza. Scalda bene una piastra e grigliale da entrambi i lati. Tienile da parte e lasciale raffreddare.

2. Stendi su ogni fettina una fetta di prosciutto crudo, poi suddividi sopra i fiocchi di latte e regola di sale e pepe. Arrotola per formare degli involtini e fissali con uno stecchino. Infine, metti a riposare in frigorifero.

3. Versa in un barattolo con il tappo a vite 3 cucchiaini d'olio, 2 di aceto, sale e pepe, chiudi e scuoti con energia, quindi condisci l'insalata. Servi gli involtini, privati degli stecchini, su un letto di mistica con gherigli di noce.





5 Gnocchetti con coriandoli di verdure e caprino

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6

gnocchetti sardi 480 g - **scalogno** 1 - **peperone rosso** 150 g - **peperone giallo** 150 g - **peperone verde** 150 g - **caprino fresco** 120 g - **glassa di aceto** 70 g - **timo** - **maggiorana** - **olio extravergine** - **prezzemolo riccio** - **sale** - **pepe**

1. Spella e trita lo scalogno, il timo e la maggiorana, quindi trasferiscili in una casseruola con un filo d'olio e falli stufare a fiamma dolce per 8-10 minuti.

2. Versa gli gnocchetti in una casseruola, copri a filo con acqua calda leggermente salata e porta a cottura, unendo se serve altra acqua, versandola poca alla volta. Quando l'acqua sarà tutta assorbita e la pasta al dente, incorpora il caprino, mescola poi regola di sale e pepe.

3. Pulisci intanto i peperoni, dividili a falde e tagliali a cubetti, poi falli saltare in una padella con un filo d'olio per 4-5 minuti e regola di sale. Per servire, suddividi la pasta nei piatti, unisci i tocchetti di peperone, irrori con poca glassa di aceto e decora con il prezzemolo riccio.



6 Crema di patate e zucchine con uova in camicia



Preparazione
20 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6

patate 6 - **zucchine** 500 g - **cipollotti** 2 - **uova** 6 - **ravanelli** 5 - **maggiorana** 1 mazzetto - **aceto bianco** 2 cucchiaini - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci i cipollotti, affettali e falli appassire in una casseruola con un filo d'olio. Unisci le patate sbucciate e tagliate a cubetti, le zucchine a pezzetti e copri con acqua bollente, poi cuoci per 25 minuti. Frulla la zuppa con il mixer a immersione e regola di sale e pepe.

2. Versa in una casseruola 400 ml d'acqua con l'aceto e un pizzico di sale e porta a ebollizione. Sguscia 1 uovo e versalo in un piattino. Con un cucchiaino, forma un vortice nell'acqua in leggera ebollizione e versa al centro l'uovo, facendolo scivolare con delicatezza.

3. Aiutandoti con 2 cucchiaini, raccogli l'albume attorno al tuorlo e scola l'uovo dopo 3-4 minuti con il mestolo forato, depositandolo su carta assorbente da cucina. Ripeti per le altre 5 uova.

4. Suddividi la zuppa nei piatti e disponi al centro di ciascuna 1 uovo in camicia. Completa con i ravanelli tagliati a fettine e foglioline di maggiorana.



Tōkyō Mappa letteraria

ALLA SCOPERTA DI TŌKYŌ ATTRAVERSO I SUOI AUTORI PIÙ FAMOSI.

Tornano in edicola in esclusiva con TV Sorrisi e Canzoni, le mappe dei luoghi che hanno ispirato i romanzi più affascinanti della letteratura giapponese: dal **Santuario Meiji** alla **statua di Hachikō** fino alla **fioritura dei Sakura**, tra storie avvincenti, personaggi indimenticabili, sentieri nascosti e segreti di una **Tōkyō mai vista prima**.

In edicola a € 10,90* con



GRUPPO  MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

HANNO COLLABORATO A
QUESTO NUMERO
il team e la redazione di
GialloZafferano
Ilaria Busato
Valeria Ciccotti
Giovanni Castaldi
Aurora Cortopassi
Lulù Garagari
Luca Perego
Benedetta Rossi
Manuel Saraceno

COLLABORATORI
Elena Di Renzo
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Giovanna Marradi

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Ciro Rota
Anna D'Acunzo

GRAFICA
Michela Burkhart
Federica Esti

MONDADORI MEDIA S.P.A. SEDE LEGALE

Via Gian Battista Vico 42, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.

SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA - Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.

SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI

tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it

PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. - Viale Europa 44,
20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259,
e-mail contatti@mediamond.it

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105
del 14/03/2017. Tutti i diritti riservati.
Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore -
Oricola (L'Aquila)



Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.



8 Modi per...

cucinare con i peperoni. Dagli antipasti ai secondi, per un pieno di sapore, colore e croccantezza

Subito pronto

Pranzo in spiaggia: piatti sfiziosi da assaporare comodamente sotto l'ombrellone

Idee sane e leggere

Insalate con i semi: fresche e nutrienti, perfette da portare in ufficio o da gustare a casa

Dolci fatti in casa

Gelati, granite e ghiaccioli: idee golose per combattere il caldo

... E TANTO ALTRO!



Questo periodico è iscritto
alla Federazione Italiana
Editori Giornali ISSN 2532-3539

LA FRIGGITRICE AD ARIA ENTRA IN CASA TUA

FATTO IN CASA
da
Benedetta



Con la **FRIGGITRICE** ad ARIA **FATTO IN CASA DA BENEDETTA** cucini dal primo al dolce con leggerezza.

Disponibile anche nella versione bianca

PER AVERLA, COMPRALA SUBITO QUI
shop.fattoincasadabenedetta.it

OPPURE NEI NEGOZI FISICI E ONLINE **KASANOVA®**



Ogni Oliva, un Capolavoro.



Dalle nostre cultivar italiane nascono olive che si distinguono per unicità, tipicità, sapore e qualità. Sono olive ricche di profumi che rimandano ai luoghi autentici da cui provengono. Olive nere di Gaeta, olive verdi di Castelvetro, olive Taggiasche e olive Nocellara Etna verdi denocciolate: sono solo alcune delle olive italiane della nostra selezione. Provale tutte e lasciati conquistare del loro gusto unico e inconfondibile!



madamaoliva.it



Madama Oliva

Gli specialisti delle olive.